

**Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte**

**“Manuel Fajardo “**

**Facultad de Cultura Física**

**“Nancy Uranga Romagoza”**

**Pinar del Río**

# **Tesis en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad**

**Título: Programa de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes- jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.**

**AUTOR: Lic. Rene Mesa Peña**

**TUTOR: MsC. Israel Rodríguez González**

**2011**

**” Año 53 de la Revolución “**

## **PENSAMIENTO**

**...” La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos ... “**

**Fidel Castro Ruz**

**Marzo de 1988**

## **DEDICATORIA**

### **A LAS MUJERES QUE HAN ILUMINADO MI VIDA**

- ❖ A **MAMI**, por constituir mi orgullo, pues, aún cuando no tuvo la oportunidad de acceder a un centro escolar, con la sabiduría y conocimientos que brindan las experiencias vividas, me educó y aún hoy, achacosa y con el cabello encanecido sigue guiando e iluminando los senderos de mi existencia.
- ❖ A **ABUELA**, por brindarme cariño duplicadamente, el que ella me profesó y el que debió ofrecerme mi padre.
- ❖ A **MARY**, mi esposa, por su cariño, respeto, afinidad y ayuda incondicional; por ser la dueña absoluta del amor de un hombre por su pareja de la vida.
- ❖ A mis **HERMANAS**, por estar siempre al lado, acompañando y apoyando las opiniones de su único hermano varón.
- ❖ A mi **NADIA** por parecerse tanto a su padre y a **ARAYS** por haber alejado cualquier temor y coronar con el triunfo su empeño y mi deseo de convertirse en una profesional de la Cultura Física y el Deporte.

### **Y A DOS HOMBRES QUE ME ENVANECEN**

- ❖ A mi **PADRE** por hacer que escale uno de los peldaños del azaroso sendero que conduce hacia su más elevada aspiración, verme convertido en Doctor.
- ❖ A mi **HIJO** con la convicción de que continuará inspirándose en el modelo de quienes lo engendramos.

## **AGRADECIMIENTO**

- ❖ A **MARÍA OFELIA**, mi compañera y amiga de muchos años, por estar ahí, acompañándome siempre, en las buenas y en las malas situaciones.
- ❖ A mi Tutor **ISRAEL** por estimular, canalizar limitaciones y luchar contra eventuales indecisiones mías.
- ❖ A **CUESTA, GREGORIO Y LA DOCTORA LOURDES** por su confianza en mi y ofrecerme su apoyo y colaboración desinteresadas.

**ANTE TODOS ELLOS:**

**... me quito el sombrero, hago una reverencia y declaro ser su  
“eterno deudor... “**

## **DECLARACIÓN DE AUTORIDAD**

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los 15 días del mes de Julio del 2011.

“ Año 53 de la Revolución “

Rene Mesa Peña

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma

## Resumen

El presente trabajo que tiene como título: **Programa de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes- jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río**, está dirigido a la comunidad como un eslabón fundamental en nuestra sociedad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social.

Para la investigación nos apoyamos en la utilización de diferentes métodos de investigación como son: observaciones, encuestas y entrevistas, así como la utilización de métodos sociales de intervención comunitaria que permitieron la recopilación, tabulación y análisis de los datos necesarios, partiendo de las necesidades de la utilización de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre en los adolescentes-jóvenes objeto de la investigación, para dar cumplimiento al objetivo trazado.

La propuesta en manos de los ejecutores del programa (profesores) constituye una vía para la diversificación y motivación hacia las mencionadas actividades por el ya citado grupo etéreo, teniendo en consideración las características de la comunidad en cuanto a carencia de instalaciones deportivas, lo cual fue confirmado por la valoración de la utilidad del programa, mediante su observación inicial y final buscando el nivel de significación que resultó altamente significativo. Todo lo anterior permitió corroborar las posibilidades de aplicación del programa propuesto, su aceptación, así como el incremento de participación e impacto positivo en los adolescentes-jóvenes.

## Índice

Introducción.....	1
Definiciones de términos:.....	9
Capítulo I: <i>Fundamentos teóricos acerca de la actividad físico – recreativa en el tiempo libre para los adolescentes-jóvenes.</i> .....	10
1.1- <i>El Tiempo libre y su ocupación: Antecedentes y conceptualización.</i> .....	10
1.1.1. <i>Ocupación del tiempo libre en la sociedad actual.</i> .....	11
1.2- <i>La Recreación en el tiempo libre.</i> .....	12
1.3- <i>La Recreación Física y la Comunidad.</i> .....	14
1.4. <i>La Gestión y Programación de la Recreación Física.</i> .....	17
1.4.1. <i>Diseño y evaluación de Proyectos, Programas o Planes de actividades recreativas.</i> .....	19
1.5- <i>La práctica del ejercicio físico y el desarrollo de la Fuerza.</i> .....	22
1.5.1 <i>Beneficios del ejercicio físico.</i> .....	25
1.6. <i>Adolescencia -Juventud. Características de esta etapa.</i> .....	26
Conclusiones parciales del capítulo I. ....	28
Capítulo II: <i>Aspectos metodológicos sobre la investigación. Análisis de los resultados.</i> .....	29
2.1. <i>Aspectos metodológicos.</i> .....	29
2.2 <i>Caracterización del consejo popular “Hermanos Cruz” y la circunscripción # 124.</i> .....	33
2.3 <i>Características del grupo motivo del estudio.</i> .....	35
2.4. <i>Análisis de los resultados.</i> .....	36
Conclusiones parciales del capítulo II: .....	49
Capítulo III. <i>Programa de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre en los adolescentes- jóvenes ( 16 a 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”.</i> .....	50
3.1. <i>Estructura y fundamentos metodológicos del programa.</i> .....	50
3.2. <i>Programación de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre en los adolescentes- jóvenes ( 16 a 20 años ) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”.</i> .....	54
3.3. <i>Valoración teórica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes-jóvenes con edades de 16 a 20 años del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”.</i> .....	63
3.4. <i>Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes-jóvenes con edades de 16 a 20 años del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”.</i> .....	65
Conclusiones parciales del capítulo III. ....	69
Conclusiones.....	70
Recomendaciones.....	71
Referencias Bibliográficas.....	72
Bibliografía .....	74
ANEXOS	

## Introducción

La programación y ofertas de actividades físico -recreativas para el tiempo libre de la sociedad en su conjunto, debe corresponderse con los intereses comunes e individuales de todos sus miembros. El aprovechamiento del tiempo libre en particular ha sido una cuestión harto debatida por estudiosos del mundo entero, de ahí que la ocupación sana de este tiempo constituya un aspecto de gran importancia mundial.

Con el triunfo de la Revolución, Cuba se convirtió en un país donde cada día se hace realidad el propósito de que el Deporte, la Educación física, la Cultura Física y la Recreación sean verdaderos derechos del pueblo. Los altos niveles culturales y estatus de vida logrados por nuestra población están dados en gran medida por el carácter y sentido humano de todos sus esfuerzos, los que se han dirigido a la satisfacción de sus aspiraciones, exigencias y necesidades, tanto las culturales como las de carácter social.

Es por esto que organizaciones políticas y sociales en la isla tratan de promover una calidad de vida superior a través de estilos de vida saludables, de ahí que sea larga la lista de iniciativas que se han implementado para alcanzar estos resultados, llevándolas a todos los lugares del país.

La Recreación Física particularmente ha estado estrechamente relacionada, casi podría decirse que desde sus comienzos como disciplina, a la atención a la comunidad. En las comunidades cubanas esta actividad constituye un puntal básico dentro del tiempo libre de todos sus miembros. Para lograr sus objetivos esta disciplina utiliza diferentes modalidades: torneos deportivos, juegos tradicionales, carreras de maratón, ciclismo, entre muchas otras, lo que hace que en su realización el tiempo utilizado no se convierte en ocio sino en sinónimo de salud y bienestar.

A partir de lo anteriormente planteado la Recreación Física es parte ya de nuestra cultura y como es lógico debemos verla estrechamente unida a los procesos de participación y desarrollo comunitario, a la cultura popular y a los grupos generacionales, en este caso específico se refiere a los adolescentes –



jóvenes, es por ello que el diseño de actividades emotivas a este grupo etéreo se vuelven prioridad si se quiere alcanzar un proceso equilibrado en la vida social y cultural de toda la sociedad, si se aspira a una cultura con capacidad para la recreación física de todos sus miembros.

Los adolescentes- jóvenes atendiendo a sus características son un grupo vulnerable, razón de vital importancia para atender sus necesidades, fomentando la participación en la vida social y cultural de su zona, evitando el aislamiento social y las conductas inadecuadas, de ahí la importancia de elaborar actividades que permitan y contribuyan a fomentar las relaciones sociales, elevando su calidad de vida y su bienestar general.

En el consejo popular Hermanos Cruz y en específico en la circunscripción # 124 la recreación es llevada a cabo a través de programas y estrategias aplicadas por el combinado deportivo Pepe Chepe encargado de esta comunidad. Como todos los de su tipo en el país realiza actividades físico – recreativas vinculadas a la promoción de salud y la recreación en sí. Estas actividades físico-recreativas que los profesores realizan están determinadas por propósitos bien específicos, donde se garantiza la atención a todos sus miembros, desde los más jóvenes hasta los de la tercera edad, incluidos los discapacitados físico- mentales.

La presente investigación se ha propuesto realizar un estudio alrededor de la Recreación Física en el tiempo libre y la influencia beneficiosa que aportan las actividades físico-recreativas de fuerza en los diferentes aspectos de la vida. Su realización resulta alto provechosa ya que los tiempos actuales evidencian un incremento acelerado de conductas de alto riesgo, díganse actitudes inadecuadas, hasta hábitos y estilos de vida no saludables como fumar, tomar bebidas alcohólicas, etc., por lo que se impone que la atención brindada a este grupo etéreo, debe ser cada día más eficiente y variada, a través de actividades que les favorezcan. Es pertinente además ya que en nuestros días es absurdo negarse a reconocer la necesidad que existe de desarrollar nuevas y mejores formas de recreación para el disfrute y plenitud de todos los individuos.

Desde el punto de vista *teórico*, esta investigación ofrece contribuciones interesantes, pues profundiza en los principales aspectos relacionados con la Recreación Física y los beneficios de los ejercicios físicos, al tiempo que se acerca a cuestiones de interés relacionadas con la ocupación del Tiempo libre y de la Adolescencia y la Juventud. Desde una perspectiva *práctica* se puede decir además, que es de mucha importancia la propuesta del programa en sí, ya que se basa en actividades físico –recreativas de fuerza que contribuirán al sano uso del tiempo libre del grupo de estudio, potenciando la práctica de juegos y ejercicios.

La revisión bibliográfica que se realizó a lo largo de la investigación se aproximó a diferentes autores, valorando y asumiendo algunos de sus criterios.

El tema de la Recreación Física y su desarrollo a través del tiempo como disciplina, es valorado por una serie de autores, destacándose entre estos: *Dumazedier (1964)*, *Pérez Sánchez (2003)* y *Martínez del Castillo (1985)*. El apoyo en sus criterios posibilitó un acercamiento a los propósitos de la propia disciplina, al mismo tiempo que se conoció de su importante accionar mediante diferentes actividades. El tratamiento de este tema, específicamente en Cuba, como opción para la ocupación del tiempo libre ha sido abundantemente abordado en estos últimos tiempos, por contar esta con gran popularidad y grandes oportunidades de desarrollo.

Igual tratamiento se realizó con los ejercicios físicos y sus beneficios para el desarrollo de la fuerza, los autores que más resaltan dentro del análisis son: *Meinel (1977)*, *Vorobiev (1988)*, que plantean a grandes rasgos la importancia de los ejercicios físicos en el desarrollo de la fuerza muscular.

El tema de la adolescencia y juventud como etapas de la vida fue abordado desde distintas aristas, pero teniendo como base las características de éste como grupo poblacional en su conjunto, entre los autores citados podemos destacar a *Peláez (1996)* como uno de los más importantes.

Esta representación de autores aborda los temas de diferentes maneras y puntos de vista, aunque en cierta medida coinciden en algunos aspectos. Por ejemplo, para *Pastaros (1979)*, citado por *Aguilar (2009)* “El tiempo libre

constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual''.<sup>i</sup>

Por otra parte el Dr. Aldo Pérez Sánchez en su libro "La recreación: Fundamento Teórico Metodológico", del 2003; expone la perspectiva de que: "La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización; la programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad con el propósito de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades...".<sup>ii</sup>

Por lo antes expuesto y en vista de que solo citamos algunos de los autores consultados para la realización de la presente investigación, es necesario aclarar que todos los referenciados ofrecen valiosas contribuciones tanto teóricas como metodológicas a la investigación, a partir de las cuales se afrontan las distintas temáticas que ocupa el presente estudio, permitiendo mayor calidad en las valoraciones que le son referidas.

Sería valido agregar además que los temas tratados por estos autores han sido descritos en base a la relación de un término con otro, la correspondencia entre ellos es indudable, la recreación física en el tiempo libre para el desarrollo de la comunidad y la práctica del ejercicio físico y sus beneficios en el desarrollo de la fuerza, todo lo cual repercute de manera positiva en la salud y bienestar de los individuos.

Los primeros conocimientos sobre el tema se establecieron a través de visitas de manera casual realizadas a las áreas de la circunscripción # 124 del consejo popular "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río, donde por medio de la observación pudimos constatar la poca participación y motivación de los adolescentes- jóvenes del sexo masculino ante las actividades físico - recreativas, cuestión que atrajo la atención del autor .Posteriormente con los

resultados originados a partir de la aplicación de las diferentes técnicas, se determinó que el grupo objeto de estudio presenta dificultades para ocupar de manera sana su tiempo libre, lo que repercute de forma negativa en su reinserción al medio social, estableciéndose así por la poca participación y motivación en las actividades físico-recreativas ofertadas.

Sobre esta base se pudo determinar la necesidad que existe de implementar un programa de actividades, que contribuya a la ocupación del tiempo libre como componente elemental en su desarrollo y con ello al bienestar de estos individuos. Se escogen las actividades físico-recreativas de fuerza por ser una vía directa para el mejoramiento de las funciones vitales del organismo, la recreación individual, el esparcimiento y el contacto social.

Por las cuestiones planteadas inicialmente acordamos como **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes-jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río?

Se planteó como **objetivo científico general**: Proponer un programa de actividades físico - recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre en los adolescentes- jóvenes de (16 - 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Las principales dificultades surgidas de esta investigación son las declaradas a continuación como **preguntas científicas**:

- ¿Cuáles son los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación en la comunidad en adolescentes- jóvenes?
- ¿Cuál es la situación actual que presentan los adolescentes - jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino en cuanto a la sana ocupación de su tiempo libre en el proceso de la recreación en la comunidad?
- ¿Qué actividades físico- recreativas de fuerza diseñar para la sana ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la

comunidad de los adolescentes - jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”?

- ¿Cómo valorar la utilidad (teórica y práctica) del programa de actividades físico- recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad de los adolescentes- jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”?

Como resultado de lo anterior se adoptan las siguientes **tareas científicas:**

1. Valoración de los antecedentes y concepciones teóricas actuales sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad de los adolescentes -jóvenes.
2. Caracterización de la situación actual sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad en los adolescentes- jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino de la circunscripción #124 del consejo popular Hermanos Cruz.
3. Diseño del programa de actividades físico- recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad de los adolescentes - jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”.
4. Valoraciones de la utilidad (teórica y práctica) del programa de actividades físico- recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad de los adolescentes- jóvenes (16- 20 años) de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

## **OBJETO DE ESTUDIO.**

Proceso de recreación en la comunidad.

## **CAMPO DE ACCION**

La ocupación del tiempo libre en los adolescentes- jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino.

Esta es una investigación de campo desarrollada a partir de una estrategia de tipo explicativa pre-experimental, utilizando diferentes métodos, tal es el caso del método general dialéctico, los métodos teóricos como el histórico-lógico, el inductivo- deductivo, el análisis – síntesis y el enfoque sistémico y estructural. Como método de nivel empírico se utiliza la encuesta, potenciando además el empleo de otros métodos cualitativos como el de análisis documental, la investigación acción participativa, entre otros, métodos sociales y de intervención comunitaria como; el estudio del presupuesto tiempo y el fórum comunitario. Además de estos se utilizó el metodo estadístico.

En la presente investigación se usan métodos cualitativos como la observación participante, la entrevista en profundidad y el criterio de los especialistas, todas ellos encaminados a la obtención de resultados acordes con las intenciones de la misma, principalmente en lo referente a cuestiones relacionadas con los intereses y necesidades de los adolescentes -jóvenes (16- 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río y las causas que propician una ocupación inadecuada de su tiempo libre.

Para la realización de esta investigación se tomó como **población**, los 54 adolescentes- jóvenes (16 a 20 años) del sexo masculino que radican en la circunscripción, de los cuáles se toman como muestra a 18 de ellos; la misma es intencional por utilizar la proporción 3:1, lo cual representa el 33,3 % con respecto a la población. Se utiliza además una muestra secundaria (15) de forma intencional a personas vinculadas a la oferta de actividades.

Con la realización de esta investigación se espera propiciar un mayor acercamiento a la realidad social de los adolescentes-jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río y a sus actividades en el tiempo libre, situación que conllevó a la propuesta de un programa en beneficio de su

desarrollo físico, mental y espiritual. Vale destacar que los recursos económicos y financieros no son imprescindibles cuando existe la voluntad para trabajar por el bienestar de la sociedad en general. Se espera también que la investigación cumpla su valor social en aras de contribuir con el programa a una sana ocupación del tiempo libre, donde las actividades físico-recreativas de fuerza sean el componente básico para una vida saludable y plena.

Para mayor comprensión de la investigación se agrupó la información obtenida en 3 capítulos: El primer capítulo afronta los referentes teóricos acerca de los términos y temas trascendentales para este estudio, como son los relacionados con la Recreación Física, el Tiempo Libre, los ejercicios físicos, la adolescencia y juventud. El segundo capítulo refiere las cuestiones metodológicas que sustentan la investigación, tales como la metodología utilizada, los métodos e instrumentos empleados, la muestra y la población con que se ha trabajado, además del análisis de los resultados obtenidos. En el tercer capítulo se aborda el diseño de un programa de actividades físico-recreativas de fuerza con vista a una sana ocupación del tiempo libre en los adolescentes –jóvenes (16 - 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río y contribuir de esta manera a su desarrollo general.

## **Definiciones de términos:**

- **Actividad:** Modo de existencia del hombre cuyo contenido es concebido como consciente, dirigida a un objetivo determinado.

**Actividad física:** Cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, permitiendo interactuar con los seres y el ambiente.

**Actividad físico – recreativa:** Práctica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias) donde se produce un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social.

**Recreación en la comunidad:** Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, físico- deportiva o artístico - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad en los espacios comunitarios.

**Ocupación del tiempo libre:** Es la utilidad del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, físico- deportivo o artístico - cultural para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

**Sana ocupación del tiempo libre:** Es la utilidad del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una amplia gama de actividades para lograr un desarrollo integral de su personalidad y que no tribute a la proliferación de indisciplinas sociales.

**Ejercicios:** Necesidad corporal básica que contribuye al perfeccionamiento de la capacidad de movimiento de los hombres.

**Ejercicios físico–recreativos de fuerza:** Necesidad corporal básica que desarrolla, mantiene o recupera las manifestaciones de la fuerza, sin una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad en los espacios comunitarios.



## **Capítulo I: *Fundamentos teóricos acerca de la actividad físico – recreativa en el tiempo libre para los adolescentes-jóvenes.***

El presente capítulo está dirigido al análisis de los fundamentos teóricos relacionados con la sana ocupación del tiempo libre y específicamente, a través de la realización de actividades físico- recreativas de fuerza.

### **1.1- *El Tiempo libre y su ocupación: Antecedentes y conceptualización.***

El contenido del tiempo libre ha sido abordado por diferentes autores en el ámbito internacional, como se muestra a continuación:

El destacado sociólogo soviético, en cuestiones de tiempo libre, B. Grushin (1996), afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones", concepto que se asume por el autor. <sup>iii</sup>

En el contexto nacional también se han realizado investigaciones relacionadas con esta temática. Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García, citados por Acosta 2011 definen teóricamente el tiempo libre como: ... "aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada" <sup>iv</sup>

Para Sánchez (2006) las características fundamentales del tiempo libre son: "la primera característica, diríamos, que es el tiempo libre en el que ejercemos actividades sin sujeción a las mismas; lo que equivale a decir que puedo abandonarlas en el momento que desee y como segunda característica:

diríamos que el tiempo libre es un tiempo no productivo económicamente hablando; pero productivo desde el punto de vista humano, donde no se producen bienes materiales, pero sí satisfacción y crecimiento personal para quienes participan de estas actividades. El tiempo libre; es un espacio más marcado por el placer que por el hacer.”<sup>v</sup>

Ramos (2006) manifiesta:”En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas”<sup>vi</sup>

En el territorio también se han realizado trabajos que abordan esta temática, en las diferentes tesis de maestrías discutidas en la Facultad “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río, por parte de Yatson Caraballo Monterey, Carlos Luís Maya Camejo, Julia de la Candelaria Contrera García, Arturo Aguilar Hernández, Yuniesky Blanco Alfonso, Rafael Rodríguez Crespo, pero en ninguna de ellas, se ha abordado específicamente un programa de actividades físico- recreativa de fuerza, como es el caso que nos ocupa.

#### **1.1.1. *Ocupación del tiempo libre en la sociedad actual.***

La ocupación del tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales ejerce acciones formativas o deformativas indirectas y aunque no transmiten conocimientos en forma expositiva o autoritaria, sí moldean las opiniones e influyen sobre los criterios que poseen los adolescentes –jóvenes respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como hacen llegar transmiten de manera emocional informaciones de contenido mucho más diverso que las que se propagan en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejerce una acción formativa de índoles psicológica y sociológica que operan basadas en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de los adolescentes-jóvenes, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo y los grupos sociales a los cuales pertenecen y basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones,

restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La importancia de crear una cultura en cuanto a la ocupación del tiempo libre en la sociedad moderna juega un papel importante en el desarrollo de la conducta y el pensamiento de los adolescentes-jóvenes. Es en este tiempo donde se generan las potencialidades creadoras del hombre, manifestándose luego en la actividad laboral y social.

### **1.2- La Recreación en el tiempo libre.**

Afortunadamente la discusión sobre recreación continúa y tiene cada vez mayor alcance y profundidad; sin ella perdería actualidad e importancia, se necesita de un espacio común, en que esta discusión se centre para hacerla más provechosa y eficiente, para evitar que muchas ideas no lleguen o se pierdan. Se deben redefinir o revisar las definiciones de recreación y su ubicación en la sociedad actual.

La recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia en la vida del hombre de hoy, es bueno ensayar un camino para lograr los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos.

Las tareas a cumplimentar han de estar en función de:

- Definir con la mayor precisión qué hombre es el que se quiere formar.
- Llegar a acuerdos sobre un concepto actual, comprensivo de la recreación y su relación con la vida y bienestar del hombre.
- Investigar, en nuestra realidad las necesidades de las personas de todas las edades en las diversas expresiones de la recreación.
- Promover la recreación como necesidad natural del hombre, como base de su bienestar físico, mental y espiritual y como factor de desarrollo integral en todos los niveles de la sociedad.

El objeto de la recreación, es indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros,

ocupacionales, etc. de modo que no es posible concebir y desarrollar un buen programa recreativo si ellos no son tenidos en cuenta.

Entre las tantas definiciones existentes sobre el término, se destacan las siguientes en el orden internacional:

Para Dumazedier (1964), Recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente identificada como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo. (22)

Otra definición bastante conocida, por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones, es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut citado por Caraballo (2011), quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".  
vii

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particular que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Pérez Sánchez (2003), aglutina estas definiciones acotando que la Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, criterio que asume el autor. (48)

Considerándola desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación constituye la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y

motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

La Recreación es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia, contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. La labor de la Recreación es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Por todo lo anterior, se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

### **1.3- La Recreación Física y la Comunidad.**

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de Recreación Física, Martínez del Castillo (1985) define esta “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”.<sup>viii</sup>

En este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que deben ser practicadas en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas.

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que pueden ser de las más variadas,

representadas en juegos, deportes y otras, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, prácticas sistemáticas o entrenamientos.

Entonces se asume que, la recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deporte para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que a la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- Participación en actividades recreativas físicas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza, etc.)
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

Una de las formas de la recreación física son los Festivales Deportivo-Recreativos, estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. En ellos además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, artísticos, juegos recreativos, bailes, competencias turísticas, etc. En las realizaciones de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad.

La Recreación Física es campo de la Recreación como también lo son la Recreación Artístico literaria y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás)- que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de

los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, así como el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores de la Recreación, coinciden en plantear que la Recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre. La Recreación está ligada por tanto a la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los adolescentes- jóvenes, conduce a plantear la necesidad de fortificar la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de las personas a las que van dirigidas.

La participación de los adolescentes- jóvenes y vecinos de las comunidades en las actividades físico-recreativas crean y desarrollan buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, así como estilos de vida saludables.

La recreación física en el ámbito de la circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico- recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar. Como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o

comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existe diversidad de criterios sobre qué es comunidad. Algunos autores plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

El siguiente concepto fue dado por Blanco. (2011), en su tesis de maestría “Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses y actividades comunes que pueden cooperar o no entre sí”, <sup>ix</sup>el cual se asume por guardar relación con el presente trabajo.

#### **1.4. La Gestión y Programación de la Recreación Física.**

Es evidente que en la investigación de la esfera de la recreación y el tiempo libre, las tendencias teóricas y cognoscitivas adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a vía de hecho dentro de los aspectos sociológicos, psicológicos, biológicos y económicos.

Una de las estrategias a considerar en cualquier planificación de la actividad física de tiempo libre es el análisis externo, entre los que se consideran todos los factores exteriores que pueden impactar a la estrategia. Entre ellos se sitúa el análisis del participante. Consumir una actividad físico- deportiva significa tener motivos, ya bien sea para realizar deporte o para contemplarlo (consumidor como espectador). Las motivaciones deportivas han sido consideradas como elemento clave para el análisis de la conducta del consumidor.

Las necesidades físico - recreativas de la población del municipio y los consejos populares es parte del sistema de información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de



la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local no son iguales en un consejo u otro, en un municipio u otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre en una zona u otra.

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no solo es lo que llaman gestión de las actividades físico- recreativas, en esta última entran un grupo de acciones que juntas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

**Gustos:** Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclinan y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

**Intereses:** Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma y lugar de realización, el cómo realizarlas y con quiénes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, entre otras.

**Preferencias:** las preferencias físico- recreativas son el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades y hábitos que se tengan en cuanto a las actividades a ejecutar.

**Las necesidades:** el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, los cuales deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de enfermedades y en la elevación del rendimiento físico. Estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables, que se utilizan indistintamente para referirse a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre, son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

**Demanda:** La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

**Oferta:** Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses y preferencias.

#### ***1.4.1. Diseño y evaluación de Proyectos, Programas o Planes de actividades recreativas.***

Al tener fijados los objetivos del programa, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se ofertan, las que deben constituir en una amplia gama, definidas por la necesidad de intereses que representan la variedad de las actividades del hombre y donde la calidad de las mismas se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

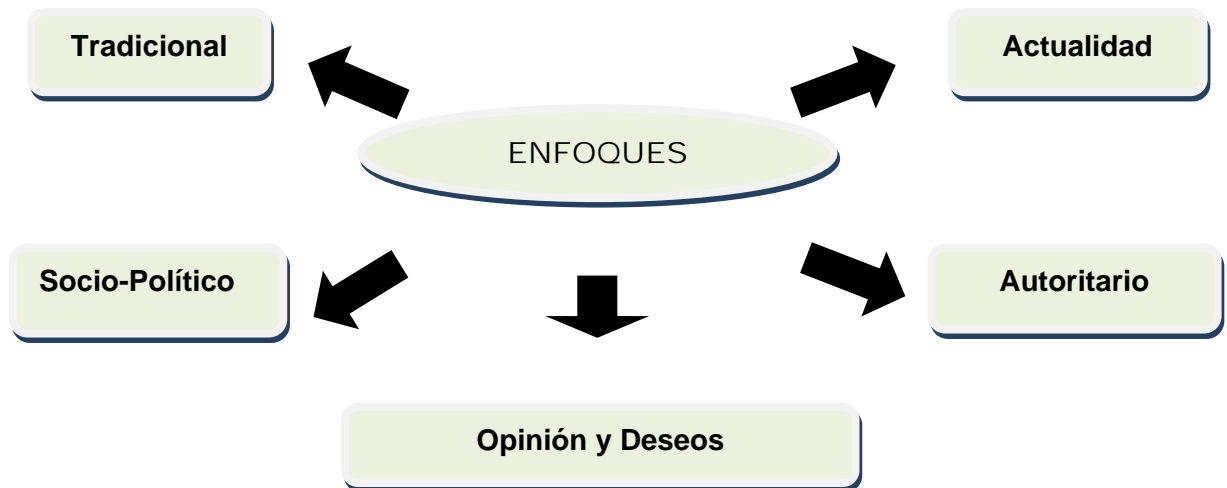
Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente y la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

Según Pérez Sánchez, A (2003) el diseño y aplicación de un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, con lo cual se

consideraría equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos, como se muestra en el siguiente gráfico: (47).

**Gráfico #1. Relación entre los enfoques que sustentan el programa recreativo.**



**Enfoque Tradicional:** Se basa en la actividad o conjunto de ellas que se han realizado.

**Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

**Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que estos deseen realizar.

**Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

**Enfoque Socio-Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Entre las características que debe reunir este Programa para que sea balanceado y efectivo se encuentran:

**Equilibrio:**

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las diferentes áreas.
- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de todos los grupos etáreos.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

**Diversidad:**

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

**Variedad:**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

**Flexibilidad:**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Se destaca que un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de una explotación racional de las capacidades creadas por un personal técnico y de servicio, en

condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Por otra parte la Master Contreras (2011), señala que un programa de ejercicios físicos debe cumplir las siguientes características:

**Global.** Incluye ejercicios para mejorar todos los sistemas y capacidades físicas; sistema cardiovascular, resistencia, fuerza, flexibilidad, control postural, coordinación, etcétera.

**Progresivo.** Incluye diferentes niveles de dificultad e intensidad y conduce al practicante a pasar de un nivel a otro de manera progresiva.

**Variado.** Un programa de ejercicios físicos variado es el que incluye diferentes tipos de actividades: ejercicios individuales, juegos, actividades en grupo y deportes, etc. La variedad también hace referencia a las intensidades de trabajo, pudiendo combinar ejercicios muy intensos con otros de intensidad media o incluso de relajación.

**Motivante.** La motivación se consigue marcando objetivos reales que la persona puede ir alcanzando y a través de una labor educativa que enseñe al participante los beneficios que aporta el ejercicio físico.

**Seguro.** Un programa seguro es aquel que se ajusta a las características particulares del practicante y tiene en cuenta sus capacidades y limitaciones. Se trata, por lo tanto, de un programa personalizado. Además, para que un programa de este tipo sea seguro debe estar bajo la supervisión y el control de un profesional responsable.

**Divertido.** El ser humano tiende, por norma general, a repetir aquello que le produce satisfacción. Un programa de ejercicios físicos que considere este factor, genera un alto grado de implicación por parte de sus practicantes. (15).

### ***1.5- La práctica del ejercicio físico y el desarrollo de la Fuerza.***

La práctica del ejercicio físico y el desarrollo de la fuerza se remontan a los tiempos en que el hombre en su vida diaria levantaba y trasladaba diferentes tipos de cargas, tales como rocas, troncos, animales que cazaba u otros objetos. La importancia de estas actividades naturales para la supervivencia

hizo que la fuerza constituyera una de las cualidades más apreciadas en el hombre.

Meinel (1977) destaca que la transmisión de los ejercicios físicos de generación en generación se efectúa de forma simple y parecida a los movimientos del trabajo. Se trata del simple aprendizaje dinámico que todavía hoy se practica sin límites. Allí donde vive y se entrena un atleta de alto rendimiento aparece al poco tiempo una entusiasta legión de discípulos y aspirantes que involuntariamente y sin darse cuenta pasan luego a ejecutarlos y reproducirlos con plena conciencia. (39).

Destaca Vorobiev (1988) que desde la primera medición de la fuerza de los músculos del hombre, realizada en el siglo XVII por Reno con ayuda de un dinamómetro construido por él mismo, se han producido grandes avances en este campo. Las mediciones de la fuerza de soporte y de la fuerza de los músculos de mano resultaron ser atributos necesarios de numerosas investigaciones funcionales del aparato locomotor del hombre. (65)

La fuerza ha sido estudiada desde diferentes puntos de vistas, teniendo en cuenta la forma en que se realiza. Se puede apreciar también que la fuerza depende de diversos factores tanto en el orden interno como externo del individuo y que los mismos pueden ser de distintos orígenes.

Se estima, además, que la fuerza es uno de los índices de buen estado de salud y de un cierto grado de desarrollo físico general, por otro lado contribuye a desarrollar la confianza en las propias posibilidades del hombre y resulta por demás, útil en la vida diaria.

Según plantea Vorobiev (1988) en fisiología se entiende por fuerza muscular aquella tensión máxima expresada en gramos o kilogramos que los músculos son capaces de desarrollar. A nuestro entender Zatsiorky (1998) da una definición más completa, la fuerza del hombre se puede determinar como su capacidad para vencer resistencias externas o contrarrestarlas a costa de esfuerzos musculares. (65) El autor considera que este es el concepto más acabado, pero que no tiene en cuenta los esfuerzos en régimen isométrico o estático.

Gracias a la fuerza muscular el cuerpo se traslada en el espacio. En dependencia de la variación de la magnitud y dirección de la aplicación de la fuerza cambia la velocidad y el carácter del movimiento.

En el ámbito de la biología los autores Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1994) en su entrenamiento de la fuerza plantean que es la capacidad del sistema neuromuscular de superar resistencia a través de la actividad muscular (trabajo concéntrico), de actuar en contra de la mismas (trabajo excéntrico) o bien de mantenerla (trabajo isométrico). (25)

La literatura aborda los conceptos de fuerza máxima, fuerza máxima excéntrica, fuerza dinámica máxima relativa y fuerza máxima dinámica, fuerza rápida, fuerza elástica explosiva, fuerza elástica explosiva reactiva, fuerza resistencia, fuerza absoluta, fuerza general, fuerza específica. Como se aprecia la fuerza ha sido estudiada desde diferentes aristas teniendo en cuenta las condiciones en que se presenta y la forma en que se realiza la misma en la actividad deportiva o en la vida diaria.

Por las características del grupo de adolescentes- jóvenes se considera importante analizar el concepto de fuerza general como la fuerza total del sistema muscular, por tanto su inclusión es muy importante en todo programa de fuerza.

La fuerza muscular cambia con la edad (Paliani, 1875, Kundievich, 1950, Goncharov, 1952, Filatov, 1956; Korokov, 1958; Kazarian, 1965 y otros). (59)

Varios autores presentan diferentes datos sobre la edad en que se observa el más alto nivel de fuerza. Por ejemplo, según Dementiev (1889) el más alto nivel de desarrollo de la fuerza de los músculos de los brazos se alcanza entre los 24 y 25 años y la fuerza de soporte entre los 30 y 34 años. Reafirma A. N. Vorobiev (1988) que Quetelet, Teys, 1921; Korovkov, 1953, consideran que los indicadores más altos de la fuerza se dan entre los 25 y 29 años y Shojrin (1928); lo considera entre los 30 y 39 años. (65)

En cambio la fuerza de los músculos del hombre durante la ontogenia no ocurre en una sola dirección, se desarrollan más rápidamente los músculos que toman parte en los esfuerzos comunes del aparato motor principalmente en el

mantenimiento de la posición vertical del cuerpo (Korovkov, 1962). En la manifestación de la fuerza de los diferentes grupos musculares también influye la profesión. (59)

”Los registros de la fuerza del hombre aumentan rápidamente desde los 12 a 19 años y es proporcional al aumento del peso. Después sigue aumentando, aunque con más lentitud, hasta aproximadamente los 30 años, tras lo cual se declinan en forma creciente hasta los 60 años”, citado por Román, 1997 <sup>x</sup>

### **1.5.1 Beneficios del ejercicio físico.**

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente. La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular. Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación. El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.



Con la práctica cotidiana y sistemática de una serie de ejercicios se obtienen los siguientes beneficios:

- Disminución de la grasa corporal.
- Disminución de la presión sanguínea.
- Aumento del colesterol “bueno” (HDL).
- Estimulación de la producción de lipoproteínas de alta densidad, responsables de eliminar el colesterol “malo” (LDL).
- Al estimular la secreción de insulina, aumentar la eficiencia del corazón y la función pulmonar, mantiene los niveles de glucosa.
- Disminución de la angustia, la depresión y la tensión.

Rodríguez (2011), manifiesta que Meinel (1997) explica que los ejercicios físicos provocan los siguientes beneficios:

- Desarrollo más armónico del organismo.
- El crecimiento se lleva a cabo de forma más igualada.
- El crecimiento en longitud no se adelanta tanto al ensanchamiento.
- Las perturbaciones motrices se hacen menos perceptibles.
- Se produce una transición ininterrumpida de la conducta motriz infantil a la forma adulta femenina o masculina”<sup>xi</sup>

### **1.6. Adolescencia -Juventud. Características de esta etapa.**

El término adolescencia, que proviene del vocablo latino *adolescere*, significa padecer; durante mucho tiempo la adolescencia se consideró solo un tránsito entre la infancia y la adultez, pero hoy existen motivos suficientes para considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del ser humano, y exclusivo de nuestra especie.

Para definir esta etapa, los criterios basados en sus límites de edades han encontrado serias dificultades, fundamentalmente en cuanto a la edad de terminación, por la gran variabilidad que suele verse en este grupo.

Los procesos psicológicos y los patrones de identificación del individuo se desarrollan a partir de los de un niño a los de una persona adulta.

Se realiza una transición del estado de dependencia social y económica total a un estado de relativa independencia.

Como período crítico del desarrollo, es rico en potencialidades de cambios y transformaciones, lo que motiva el interés de diferentes sectores de la sociedad que tienen claridad en comprender que la generación de adolescentes de hoy representa el adulto del mañana.

Como tendencia general, el período de duración de la adolescencia se está prolongando: se alcanza la madurez biológica a una edad más temprana, mientras que la independencia social y económica aparece más tarde. Por tanto, esta etapa no ocurre de inmediato, ni está marcada solo por los cambios puberales –aunque frecuentemente se mencione pubertad y adolescencia como sinónimos, entre ellas existen diferencias.

En ambos sexos el desarrollo puberal alcanza las características del adulto. Durante esta etapa se produce un acercamiento a la familia y cesan los conflictos cuando el adolescente-joven logra alcanzar su añorada independencia. Hay cierta tendencia a sustituir el grupo por la relación de pareja, sin que este deje de tener importancia.

Se logra un mejor control de los impulsos y los cambios emocionales son menos intensos, al tiempo que disminuye la ambivalencia y el egocentrismo. La adquisición del pensamiento abstracto del adulto le permite desarrollar un sistema de valores propios, con metas vocacionales reales. Podemos decir que el adolescente-joven establece una identidad personal y social, que pone fin a la etapa. Peláez, M (1996) resume; “los retos que debe enfrentar el adolescente –joven durante este período son los siguientes:

- Adaptación a los cambios anatómicos y fisiológicos.
- Integración de la madurez sexual al modelo personal de comportamiento.
- Separación del tutelaje familiar.
- Establecimiento de la identidad individual, por medio de la relación con sus compañeros.
- Adaptación de las capacidades y habilidades adquiridas para las actividades ocupacionales y de esparcimiento. ” xii

La esfera social del adolescente -joven es una de las más ricas; sus vínculos con otros de su edad y la necesidad de ser aceptado en el grupo se convierte en una de sus más fuertes motivaciones.

La comunidad de intereses y sentimientos semejantes constituyen la base de estas agrupaciones; el intercambio de las nuevas vivencias emocionales los hace sentirse comprendidos y aceptados en un grupo donde el aprendizaje es permanente.

Pueden pasar mucho tiempo unidos y consideran la actividad más importante aquella que el grupo emprende. Por eso resulta de vital importancia para los adultos conocer las características del grupo, las de sus líderes, sus normas y valores, ya que van a ejercer una influencia decisiva en el adolescente, que con seguridad las hará suyas.

Cuando el grupo es portador de normas de comportamiento positivas, se va a constituir en una fuente constante de nuevas iniciativas, nobles empeños y hasta de acciones valerosas. Son muchos los ejemplos de acciones heroicas desarrolladas por adolescentes y jóvenes a lo largo de nuestra historia.

La sociedad toda debe tener la responsabilidad de brindar a los adolescentes-jóvenes la orientación necesaria para que estas agrupaciones utilicen de manera constructiva sus energías renovadoras, estimulen la mayor cantidad de intereses –deportivos, culturales, comunitarios, científicos, etc.– y establezcan formas de relaciones sociales en las que predomine el respeto, la cooperación y la solidaridad.

### **Conclusiones parciales del capítulo I.**

- Son variados los conceptos sobre recreación, tiempo libre y actividades físico- recreativas, pero existe consenso sobre las características de equilibrio, diversidad, variedad y flexibilidad que debe tener un programa y la necesidad de controlar las variables, gustos, intereses, preferencias, necesidades, demandas y ofertas para que dicho programa cumpla las expectativas de los participantes.
- La fuerza ha sido estudiada y definida desde diferentes puntos de vista biológicos, fisiológicos, biomecánicos y físico, pero en ella además influyen factores ambientales, motivacionales o psicológicos acorde con las condiciones que se presenten en el momento de aplicación de esta.

## **Capítulo II:** *Aspectos metodológicos sobre la investigación. Análisis de los resultados.*

El presente capítulo se propone explicar el proceso metodológico seguido durante el desarrollo de la investigación, lo que posibilitó caracterizar y diagnosticar el estado actual de los aspectos relacionados con los adolescentes-jóvenes del sexo masculino (16-20 años) de la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río y la ocupación del tiempo libre de este grupo en particular, además de los resultados arrojados durante la investigación, vitales para la elaboración de la propuesta metodológica.

### **2.1. Aspectos metodológicos.**

Esta investigación ha sido realizada bajo una estrategia fundamentalmente de tipo **explicativa pre- experimental** y se cataloga así puesto que no solo se dirige al estudio y descripción de términos relacionados con el tema de investigación, sino que va a la búsqueda y fundamentación de las causas que impiden una sana ocupación del tiempo libre en adolescentes- jóvenes(16 a 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río, hecho que en pocas palabras les incita a adoptar hábitos de conducta no adecuados y disfrutar estilos de vida no saludables si tenemos en cuenta que el grupo etéreo en cuestión no alcanza el desarrollo óptimo de sus expectativas en el tiempo libre , afrontándose así la necesidad existente de confeccionar un programa de actividades para contribuir a cambiar esta realidad.

Se considera además que es una investigación de tipo **Natural** puesto que se ha llevado a cabo en las condiciones naturales en que se encontraba el objeto de estudio. Es, también, una investigación **de campo**, ya que los datos referentes a la investigación fueron obtenidos en el campo de acción donde esta se llevó a cabo.

Durante el proceso investigativo se utilizó el **método general dialéctico**, el cual posibilitó un estudio profundo del objeto, en nuestro caso, los adolescentes-jóvenes (16 a 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río mostrando

así sus características como grupo etéreo y las contradicciones que se establecen a partir de una ocupación inadecuada de su tiempo libre, tal como hemos fundamentado en nuestra investigación.

La utilización de las metodologías cualitativas y cuantitativas en el presente estudio fue de suma importancia. La metodología cualitativa particularmente se utilizó para obtener información profunda acerca de temas relacionados con el Tiempo libre y la Recreación Física en Cuba y el mundo, además de otras cuestiones como el ejercicio físico de fuerza y sus beneficios sobre todos los aspectos de la vida.

La mayoría de los métodos aplicados en la investigación pertenecen a este paradigma investigativo (cualitativo), como es el caso de la investigación acción- participativa, la entrevista en profundidad, la observación participante, entre otras.

Aunque en su mayoría se utilizó la metodología cualitativa es preciso aclarar que también fue necesario utilizar elementos de la metodología cuantitativa y esto se puede valorar cuando se procede a evaluar y a procesar los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta, como método empírico y de la observación.

Para lograr un buen trabajo investigativo fue necesario seleccionar varios métodos del nivel teórico, tal es el caso de los métodos: *histórico –lógico, inductivo- deductivo, análisis –síntesis, el enfoque sistémico –estructural, entre otros*.

Los métodos empleados sirvieron de una forma u otra como plataforma para el desarrollo de la presente investigación:

El método **histórico –lógico** por su parte sirvió para estudiar y reproducir las diferentes etapas de desarrollo de términos como Tiempo libre y Recreación Física. Con este método se pudo comprobar además semejanzas y diferencias con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades físico-recreativas de fuerza existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación, permitió además la búsqueda de

bibliografías afines a la investigación, al mismo tiempo que se acercó a sus definiciones desde el punto de vista teórico.

El método ***inductivo- deductivo*** sirvió para de ideas particulares inferir hechos más generales, o viceversa. En el actual estudio permitió adentrarse de forma gradual en la esencia de los adolescentes-jóvenes y sus necesidades, relacionando a estos con las demás materias objetos de estudio. Fue utilizado también para elaborar el objetivo, en función de seleccionar un programa de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes- jóvenes (16 a 20 años) de la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz municipio Pinar del Río.

El método ***análisis –síntesis*** permitió no solo conocer las cuestiones predominantes en el estudio del tiempo libre y la recreación física, sino también introducirse en sus especificidades y limitaciones a partir de los diferentes componentes y actividades en el ejercicio de sus funciones, determinando a una misma vez sus particularidades y su integración. Este método igualmente sirvió para la determinación de las actividades físico-recreativas de fuerza según los intereses de los participantes en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes - jóvenes (16 a 20 años), así como establecer la forma en que serán ofertados dichos ejercicios.

El ***enfoque sistémico y estructural*** se empleó por otra parte durante la investigación, para el análisis de los resultados del diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes- jóvenes (16 a 20 años), el presupuesto de tiempo libre y la oferta de actividades físico-recreativas de fuerza que se les da en la comunidad por parte del personal encargado de la recreación.

Como **método estadístico** se utilizó la estadística descriptiva para la valoración de las cantidades relativas en por ciento de los instrumentos aplicados, además del uso de tablas estadísticas y gráficos en la tabulación de los datos, también de la dócima de proporciones para la comparacion de las observaciones iniciales y finales.

Como **métodos sociales y de intervención comunitaria** se utilizó el ***estudio del presupuesto tiempo*** (ver Anexo # 4-Mesa, 2011), a partir de la aplicación del

auto registro de actividades, con el objetivo de analizar, en la muestra, la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades principales de realización cotidiana, así como la determinación de la magnitud del tiempo libre de que disponen. Por otra parte el **Fórum comunitario**, que constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria jugó un rol fundamental puesto que sirvió para realizar pequeñas reuniones con todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación, de ahí que se pueda con esto lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción como eje más importante.

Otra método utilizado fue la **Entrevista a informantes claves** (ver Anexo # 3-Mesa,2011),las que se realizaron de igual manera a (subdirección del combinado deportivo Pepe Chepe y a profesores de la recreación), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la realización de actividades físico – recreativas en los adolescentes- jóvenes (16 – 20 años ) del sexo masculino y sus actitudes hacia el entorno en que se desarrollan, así como los lineamientos existentes y aspectos importantes para la conformación de un programa de actividades físico- recreativas de fuerza y la sistematización de las mismas.

**La investigación acción- participativa** también fue uno de estos métodos a utilizar puesto que su interacción teórico –práctica ayudó a la comprensión del problema de investigación desde la reflexión, lo que permitió diseñar un grupo de actividades físico-recreativas de fuerza para revertir la situación de los adolescentes- jóvenes (16 a 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río , contribuyendo a su bienestar y sobre todo a establecer modificaciones a partir del accionar investigativo transformador.

Por otra parte se hizo necesaria la utilización de diferentes métodos, todas encaminadas a la obtención de resultados que aportaran a la investigación. Entre los utilizados de tipo empírico encontramos la **Observación Participante** (ver Anexo # 1-Mesa,2011) con propósitos de evaluar la situación desde la misma participación , es decir desde dentro mismo del problema y ser partícipe de las condiciones en que se desarrolla la vida diaria de los

adolescentes– jóvenes en cuestión , conocer sus motivaciones, el comportamiento ante la realización de actividades, los vínculos con la comunidad, en fin, valorar de una forma práctica el comportamiento de estos ante el trabajo que se realiza en la circunscripción, con respecto a las actividades físico-recreativas. La observación se estableció durante la realización de 6 actividades físico-recreativas y se aplicó de manera que pudiera ser abarcadora e incluir el accionar del total de la muestra, con la condición de que la observación se realizara siempre en el medio natural donde se desarrollan las actividades, para determinar desde una realidad inmediata la verdadera situación.

Fue necesario además la aplicación de una **Encuesta**, como método empírico de investigación (ver Anexo # 2-Mesa, 2011) lo que resultó de gran importancia para la investigación ya que permitió determinar algunas cuestiones relacionadas con las actividades físico –recreativas que se desarrollan en la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río .

En la recopilación de información fue necesario el empleo de otros métodos empírico como el **Análisis de documentos** referidos al programa de actividades físico-recreativas existente en la comunidad, lo que permitió crear un nuevo programa de actividades físico- recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes - jóvenes (16 a 20 años) sexo masculino.

## **2.2 Caracterización del consejo popular “Hermanos Cruz” y la circunscripción # 124.**

El consejo popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río, conocido mucho antes de su creación por “El Calero”, se caracterizaba antiguamente por ser un área mayormente rural, situación que cambió con el triunfo de la Revolución, con la que se incrementó el fondo habitacional y mejoraron las condiciones de vidas de sus habitantes.

Esta comunidad es urbana, con red de acueducto y electrificada. Tiene en la actualidad una extensión de 11,3 Kilómetros cuadrados, lo que lo hace ser el primero en extensión del municipio y la provincia. Se extiende desde el



servicentro Oro Negro frente al Hospital León Cuervo Rubio ampliándose por la parte derecha de la carretera central hasta el Reparto Montequín y desde el Reparto Montequín rodeando la vía Autopista y vial Colón hasta volver al servicentro Oro Negro.

El consejo popular está estructurado de la siguiente manera:

- 1 Presidente del consejo popular.
- 25 circunscripciones
- 25 Delegados de circunscripción
- 4 Representantes de las Instituciones Estatales
- 5 Representantes de las Organizaciones de Masas.
- 29 060 habitantes
- 3654 viviendas
- 231 CDR
- 12 zonas de los CDR
- 13 bloques de FMC
- 16 núcleos zonales del PCC

A nivel de circunscripción las principales obras sociales son: 1 Bodega, 1 Placita, 1 Carnicería, 1 Consultorio. Cuenta con una cantidad de 565 electores, 675 habitantes, los que se distribuyen por grupos de edades de la siguiente forma:

❖ 0 a 15 - 110

❖ 16 a 30 - 124

(En este subgrupo se encuentra la unidad de análisis que es de 36 adolescentes- jóvenes del sexo masculino, los cuales oscilan entre las edades de 16 a 20 años donde predomina la raza blanca y su desarrollo físico está en correspondencia con la edad.)

❖ 31 a 59 - 294

❖ 60 o más - 147

En la circunscripción radican los siguientes centros e instituciones:

-Hospital III Congreso	-TRAYCO
-Empresa de semillas	-EMPA
-Empresa de Construcciones Militares	-ICAP
-Taller Julio Antonio Mella	-Casa de visita de la Agricultura y MININT

### ***2.3 Características del grupo motivo del estudio.***

La muestra está formada por un total de 18 adolescentes -jóvenes cuyas edades oscilan entre los 16 y 20 años del sexo masculino. Este grupo se caracteriza por poseer sentimientos de adultez que expresan el desarrollo psicológico propio del adolescente- joven, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios tanto en actividades físicas como recreativas.

Los adolescentes- jóvenes objeto de investigación estudian y trabajan, 13 de ellos están vinculados a centros de estudio cercanos a la comunidad como son el Politécnico 1ero de Mayo y la ESBU Carlos Ulloa; los 5 restantes trabajan en lugares cercanos dentro del municipio, los que después de concluir sus estudios o labores ven con desagrado que no tienen las instalaciones y donde realizar la práctica de actividades físico-recreativas que contribuyan a su desarrollo general dado por la deficiente programación de actividades, de ahí que si ellos pueden ocupar este tiempo libre con dichas ofertas pudiera ser un factor eficaz para su desarrollo armónico que nuestra sociedad necesita.

La muestra fue integrada con adolescentes -jóvenes de los 9 CDR de la circunscripción # 124 comentada anteriormente. Para facilitar la aplicación de las diferentes técnicas de trabajo grupal se confeccionaron dos grupos de trabajo, tratando que sus integrantes sean de los CDR más cercanos.

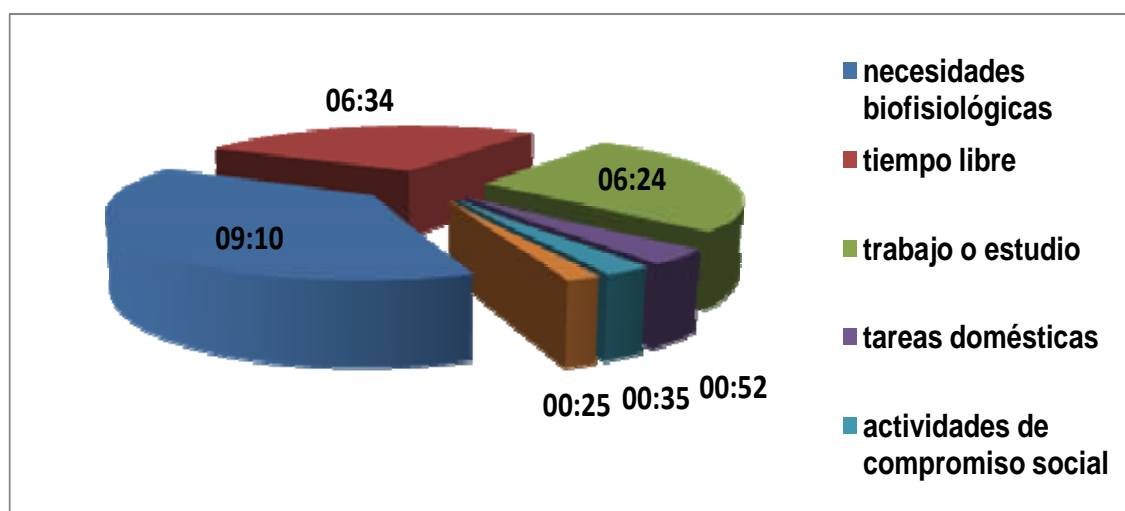
## 2.4. Análisis de los resultados.

Teniendo como punto de partida los métodos utilizados, se puede decir que el análisis de los resultados obtenidos es el sustento vital de la investigación puesto que a través de ellos se dan por confirmados los objetivos investigativos declarados. Para una mayor comprensión y un mejor análisis de los resultados se precisa separar los mismos, de acuerdo con cada método utilizado.

El **estudio del presupuesto Tiempo** se analizó a través del auto-registro de actividades (ver Anexo # 4-Mesa, 2011) realizado a estos adolescentes-jóvenes, se utilizó para constatar el tiempo promedio de sus actividades en un día natural de 24 horas (días entre semana), explicándoles cómo debían realizar esta actividad.

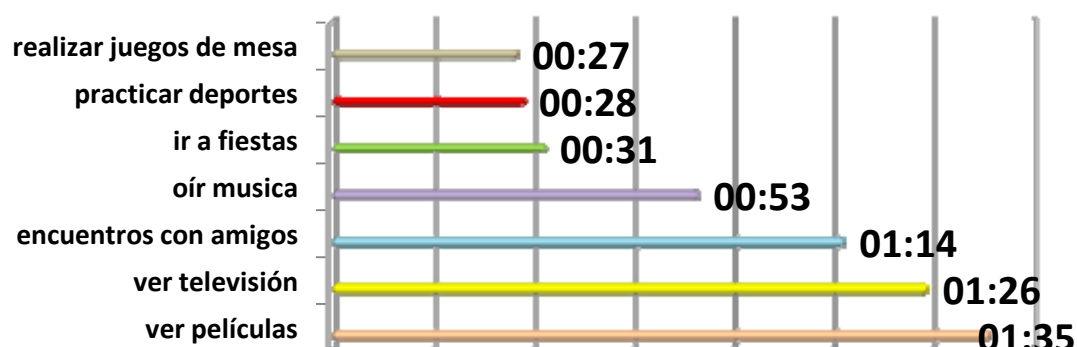
### Resultados del auto-registro de actividades de estos adolescentes-jóvenes:

Como se observa en el gráfico # 10, las necesidades biofisiológicas y las de trabajo o estudio constituyen las de mayor peso declaradas por los adolescentes- jóvenes y se observa además una gran cantidad de tiempo libre (6:34) que de ser utilizados correctamente ayudarían satisfactoriamente a la cultura general integral de la muestra.



El gráfico # 11 muestra por su parte que en el tiempo libre disponible los adolescentes- jóvenes investigados se dedican fundamentalmente a actividades de carácter pasivo y las actividades de carácter físico por su parte no alcanzan los niveles idóneos para contribuir a la salud de los mismos.

### Principales actividades de tiempo libre de la muestra(6:34)



La **observación participante** se realizó en el período del último trimestre del 2010 y se llevó a cabo a través de una guía de observación (ver Anexo # 1-Mesa, 2011) que contribuyó eficientemente a determinar y valorar de una forma práctica el comportamiento de los adolescentes-jóvenes objetos de investigación ante las actividades de carácter físico-recreativo que les ofrece la circunscripción para el bienestar de los mismos. Las actividades observadas fueron 2 simultáneas de ajedrez, 2 competencias de minifútbol, 1 festival deportivo recreativo y 1 actividad cultural.

Los indicadores se comportaron de forma favorable o desfavorable como se exponen a continuación:

En el ambiente general del área de trabajo en cuanto a preparación e higiene se observó:

#### - **Idoneidad de lugar.**

Este indicador se comportó de forma desfavorable, puesto que al evaluar las condiciones, dígame el ambiente del lugar o área de trabajo y sus características, 1(16,6%) de las actividades observadas fue evaluada de bien, 2 de regular, para un 33,4 % y 3 de mal (50 %), lo que demuestra que la mayoría de las áreas rústicas no cuentan con los requisitos indispensables para la realización de las actividades, puesto que carecen de instalaciones deportivas y no fueron condicionadas con la participación de la comunidad.

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS							
Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	<b>El ambiente general del área de trabajo</b>						
	Idoneidad del lugar.	1	16,6	2	33,4	3	50
	<b>Preparación para el comienzo de la actividad.</b>						
	Motivación de la actividad	1	16,6	3	50	2	33,4
	Materiales y medios disponibles	1	16,6	3	50	2	33,4
	<b>En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad</b>						
	Preparación de los profesores	2	33,4	3	50	1	16,6
	Relación con los adolescentes- jóvenes	2	33,4	3	50	1	16,6
	Variabilidad en las actividades	1	16,6	2	33,4	3	50
	<b>En los adolescentes –jóvenes durante el desarrollo de la actividad</b>						
	Comportamiento	1	16,6	2	33,4	3	50
	<b>En la parte final de la actividad recreativa</b>						
	Resultados de la actividad	-	-	4	66,6	2	33,4

Tabla # 1. Resumen general de las observaciones realizadas.

En la preparación para el comienzo de la actividad se observó:

- **Motivación de la actividad**

Este indicador se manifiesta de manera desfavorable puesto que 3 actividades fueron evaluadas de regular lo que equivale al 50 %, 2 de mal para un 33,4 % y sólo 1 se valoró de bien (16,6%), de lo que se infiere que existen problemas en este aspecto, pues no se logra que los participantes vean la importancia de la actividad, en estas por su parte los profesores formulan los objetivos, pero no explican cómo se cumplirán estos, ni que métodos se utilizarán; por lo que entonces se concluye que la estrategia utilizada para lograr los objetivos debe replantearse en función de argumentar y explicar el objetivo de las mismas.

- **Materiales y medios disponibles**

Este indicador se mostró desfavorable puesto que no cuentan con los materiales de recreación idóneos para desarrollar las actividades. De las actividades observadas 1 (16,6%) contó con la adecuada realización y preparación de los medios, el resto fueron valoradas entre regular y mal ,3 (50%) y 2 (33,4%) respectivamente, pues aunque tienen escasos recursos de recreación no preparan y utilizan adecuadamente los medios en función de los objetivos de las actividades.

En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad se observó:

- **Preparación de los docentes**

Este indicador se mostró desfavorable pues el mayor porcentaje de las actividades fue evaluada entre regular y mal (83,4%) y solo 1 de bien (16,6%), lo que demuestra que aunque los profesores son de reciente graduación y muestran una preparación aceptable en su desempeño como profesionales, necesitan una mayor atención y preparación por parte de los profesores de más experiencia.

- **Relación con los adolescentes-jóvenes**

Esta relación durante nuestra observación se mostró favorable puesto que 2 (33,4%) de las actividades fueron evaluadas de bien, 3 de regular (50%) y solo 1 de mal (16,6%). Los profesores apoyan a los adolescentes-jóvenes con vista a posibilitarles las mejores condiciones, sin embargo esto no es suficiente para lograr o alcanzar los objetivos de las actividades, aún es poco el trabajo que se

despliega con estos en función de satisfacer las necesidades, gustos y preferencias que posee este grupo etáreo.

- **Variabilidad en las actividades**

Este indicador se mostró desfavorable puesto que 1 sola actividad fue evaluada de bien (16,6%), 2 (33,4%) de regular y 3(50%) de mal, lo que demuestra que no existe variedad, pues son de carácter tradicional y están valoradas de manera general, sin especificaciones sobre los grupos de edades, lo que se traduce en que no existe un trabajo concreto donde se tengan en cuenta los intereses, gustos y preferencias de este grupo en particular (adolescentes-jóvenes).

En los adolescentes-jóvenes durante el desarrollo de la actividad se observó:

- **Comportamiento**

Durante todo el tiempo que se mantuvo la observación se apreciaron los distintos comportamientos asumidos por los adolescentes- jóvenes en las actividades, 1de las actividades (16,6%) fue valorada de bien, 2 (33,4%) de regular y 3 (50%) de mal. Se careció de cooperación y trabajo en equipo a consecuencia de la falta de motivación y sistematicidad en las actividades, por lo que se mostraron índices desfavorables en este aspecto.

En la parte final de la actividad recreativa se observó:

- **Resultados de la actividad**

Respecto a los resultados de la actividad, 4 (66,6%) fueron evaluadas de regular y 2 (33,4%) de mal, lo que está en correspondencia con los parámetros valorados anteriormente. Se puede decir que no se realiza un resumen o valoración de la actividad y tampoco se establece un nexo con las futuras acciones como aspectos que tributan a la independencia de los participantes y preparación para las próximas actividades. Por ende los adolescentes-jóvenes no tienen conocimiento de las posteriores, lo que limita sus niveles de autopreparación y participación.

Durante este tiempo se utilizaron métodos paralelos a la observación, es decir, no solo se observó sino que también se escuchó e intercambió de manera práctica y experimental.

A partir de los resultados derivados de la observación se resume que aún cuando se establecen buenas relaciones de los profesores con los adolescentes-jóvenes investigados, no se garantiza la sana ocupación de su tiempo libre, razón derivada de la insuficiente motivación y la poca participación lograda en todas las actividades, además del escaso vínculo con la comunidad donde es primordial que el grupo se sienta protagonista para lograr su bienestar. Podemos resumir que las actividades observadas no logran los niveles de participación, motivación y protagonismo necesarios para cumplimentar los objetivos propuestos de forma integral en los adolescentes -jóvenes, lo que trae consigo que la calidad de las mismas se manifieste de manera general de forma desfavorable.

Las **entrevistas a informantes claves** (ver Anexo # 3-Mesa, 2011) realizadas a la subdirección deportiva del combinado deportivo Pepe Chepe y a profesores de la recreación de la circunscripción objeto de estudio dieron información de gran importancia, en vista de que estos son los máximos responsables de las actividades físico –recreativas que se realizan en el área. Estas entrevistas permitieron determinar el trabajo que se realiza en esta comunidad de forma confiable sobre hechos, ideas y criterios, y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos en la investigación, en las mismas se trataron aspectos significativos donde se pueden mencionar por ejemplo: los lineamientos que regulan el trabajo de los profesores de recreación en este combinado deportivo, así como importancia de las actividades físico-recreativas para los adolescentes-jóvenes en específico, además de las causas que provocan un buen o mal desarrollo de las actividades .

Los entrevistados explicaron que los principales lineamientos que rigen el trabajo de los profesores de recreación física en la comunidad están basados en los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de género u ocupaciones, dirigidos a un desarrollo de la cultura general integral.



La subdirección de combinado deportivo planteó que los lineamientos llevan implícito los objetivos pedagógicos, que, reflejados en un plan temático, establece los principales temas y objetivos dirigidos al trabajo en las escuelas y la comunidad. Hace referencia además a que estas son de gran importancia para las futuras generaciones. A pesar de que existe un programa de actividades recreativas para la comunidad, no se elabora un programa específico para los adolescentes-jóvenes ( 16 a 20 años ), dadas sus características sociales y psicológicas, además se refiere a las debilidades que se presentan en la circunscripción para la realización de las actividades de este tipo por ser una comunidad que no cuenta con áreas oficiales para la práctica o realización de las mismas, lo que puede atentar en ocasiones contra el trabajo de los profesores de recreación .

Consideran además que de existir un programa de actividades físico-recreativas más factible y dirigido a ellos específicamente, ocuparían mejor su tiempo libre y sería más sana su recreación. *“Para mejorar la calidad de vida de este grupo en particular y conseguir su integración al medio social de una manera sana, un programa de actividades enfocado en sus gustos y preferencias, además de sus necesidades sería el modo de alcanzar nuestros propósitos.”* (Fuente: entrevistas).

Existe también, a juicio de los entrevistados, escasez de medios de trabajo e inexperiencia en los profesores, ya que varios de ellos son profesores en formación y otros con pocos años de graduados por lo que en ocasiones las actividades no se realizan como deben ser, o sea con una previa planificación. Comentan que a pesar de la escasez de recursos para su trabajo ellos han sido capaces de aportar sus propias ideas, pero en ocasiones no explotan todas las potencialidades que ofrece la comunidad.

Los entrevistados coinciden en la necesidad de explotar más las actividades de carácter físico o sea, las llamadas actividades físico-recreativas que poseen un carácter deportivo, pues se deben realizar con mayor frecuencia lo cual no se ha podido concretar en la práctica por lo expuesto anteriormente. Es por ello que manifiestan la necesidad de un programa de actividades físico-recreativas para una sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes –jóvenes de 16 a 20 años de la circunscripción .Se refieren también a la existencia de problemas con la atención a activistas (labor importante pues deben apoyarse en estos

compañeros para la realización de sus acciones en la circunscripción), la auto preparación y la coordinación de sus actividades con los factores de la comunidad.

Plantean también que los adolescentes –jóvenes entre 16 a 20 años solo realizan actividades habituales como escuchar música, conversar con amistades y otras que en muchas ocasiones modifican su conducta social de forma negativa incurriendo en indisciplinas sociales. Aclaran que *“no es una zona de muchas situaciones de este tipo pero al tener estos muchachos tanto tiempo libre sin aprovechar, da pie siempre a querer experimentar cosas nuevas las cuales no siempre son las mejores”*. (Ídem).

Al resumir esta entrevista se percibe que es necesario contar con un programa de actividades físico-recreativas para incidir de forma positiva en una sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes y una mayor participación de la comunidad en estas actividades.

El **Fórum comunitario** como método de intervención resultó muy provechoso, pues a través del mismo se pudo conocer disímiles criterios sobre cuestiones particulares del grupo objeto de estudio y otras referentes al trabajo recreativo. Se realizó en un lugar privado, sin interrupciones ni ruidos, con el objetivo de conseguir mayor libertad y veracidad en las opiniones de los integrantes del grupo (miembros de la comunidad y muestra) .Se considera necesario esta selección puesto que los criterios de estos miembros son fundamentales para la investigación. Se propició el intercambio del grupo mediante el lanzamiento de algunos temas e ideas establecidas de manera personal, dichos temas se aplicaron con tacto y minuciosidad, con el objetivo de impedir que los seleccionados se sintieran cohibidos o sintieran que el debate era algo direccionado o rígido. La utilización de esta técnica tuvo como propósito principal indagar, a través del propio debate, sobre disímiles cuestiones relacionadas con las actividades físico-recreativas y por medio del intercambio de ideas establecer una base para la elaboración y fundamentación de la propuesta metodológica.

Durante la aplicación del fórum comunitario se convocó a una reunión donde se encontraban los miembros de la comunidad y los propios adolescentes-jóvenes

objetos de estudio, para llevar a vías de hecho un programa de actividades físico-recreativas para una sana ocupación del tiempo libre de los mismos, teniendo como centro la circunscripción. Se estableció en forma de debate, realizándose un análisis previo de la situación actual que existe en el país con respecto al uso del tiempo libre. Se expresaron como principales dificultades que afectan la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas, la disponibilidad de lugares preparados para el disfrute de estas y para una sana ocupación del tiempo libre, la sistematicidad de los profesores a las áreas recreativas y la vinculación de todos los miembros de la comunidad. Por lo anteriormente planteado se crearon 4 comisiones de trabajo que contribuirán a la solución de dichas problemáticas:

1. Divulgación y propaganda de las actividades a desarrollar.
2. Mantenimiento y rescate de áreas y espacios rústicos para las actividades.
3. Creación de medios recreativos.
4. Dirección de la actividad.

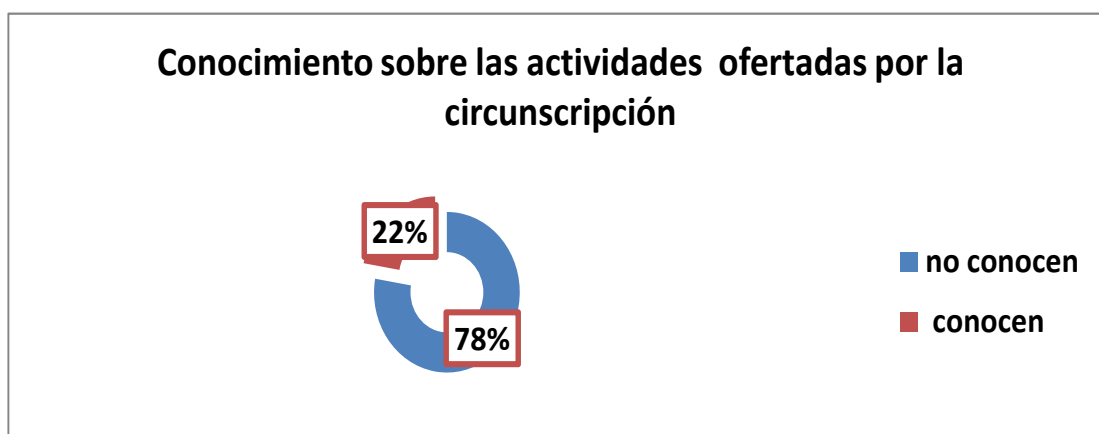
Estos grupos de trabajo tendrán la función de garantizar un mejor desarrollo de la actividad y de esta forma estarán involucrados todos los factores de la comunidad al fortalecimiento de las actividades físico-recreativas para una sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes-jóvenes (16 a 20 años) de la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

Como resultado del fórum salieron a relucir los gustos y preferencias del grupo de adolescentes-jóvenes, donde plantearon que lo que más les gusta hacer son actividades relacionadas a ejercicios de fuerza, para mejorar su estética y su bienestar en general.

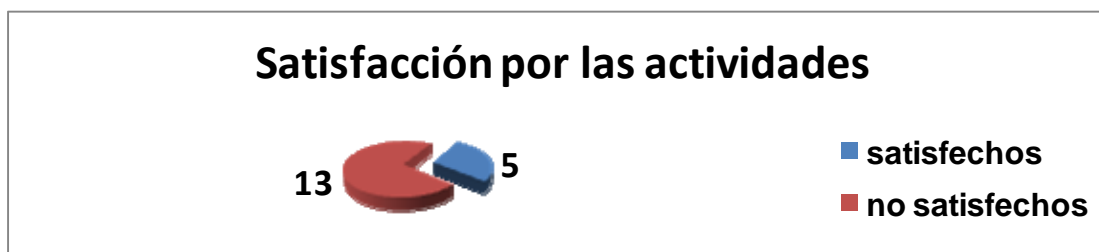
La **encuesta** (ver Anexo # 2-Mesa, 2011) por su parte fue aplicada al total de la muestra (adolescentes-jóvenes del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río), lo que se traduce como el 33,3 % de la muestra. A través de ella se pudo determinar y reconocer los verdaderos intereses y motivaciones del grupo en cuestión, relacionado con las actividades físico-recreativas.

Los resultados que se obtuvieron son los planteados a continuación:

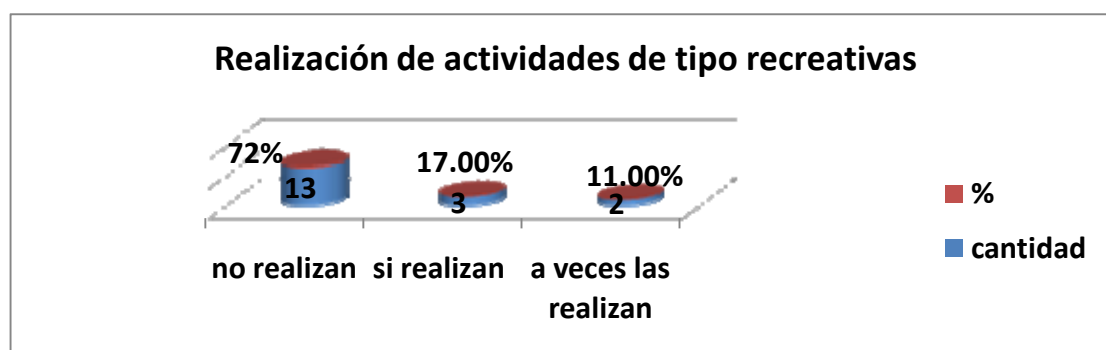
- ✓ En la pregunta sobre el conocimiento de las actividades ofertadas en la circunscripción (gráfico #2) 14 de los adolescentes-jóvenes encuestados que representan el 78% plantean que no conocen de las actividades que en este sentido se organizan y sólo 4 que representan un 22 % sí conoce de dichas actividades, lo que pone de manifiesto que la divulgación y coordinación de los diferentes factores para lograr la participación de la comunidad no cumplió con las tareas a ellos encomendadas.



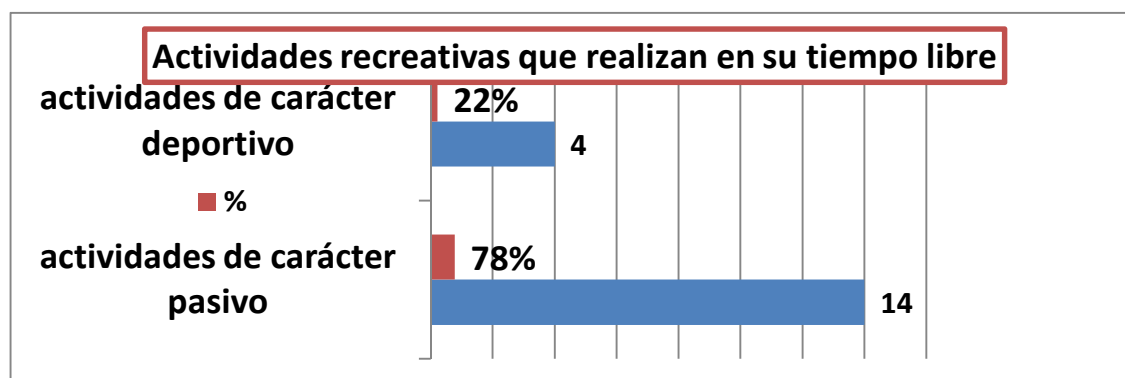
- ✓ En la pregunta sobre su satisfacción por las actividades ofertadas (gráfico # 3) ,5 (28%) encuestados declararon que sí y 13 (72 %) que no, como motivos argumentan que estas no son variadas y no están acorde con las edades correspondientes a la muestra.



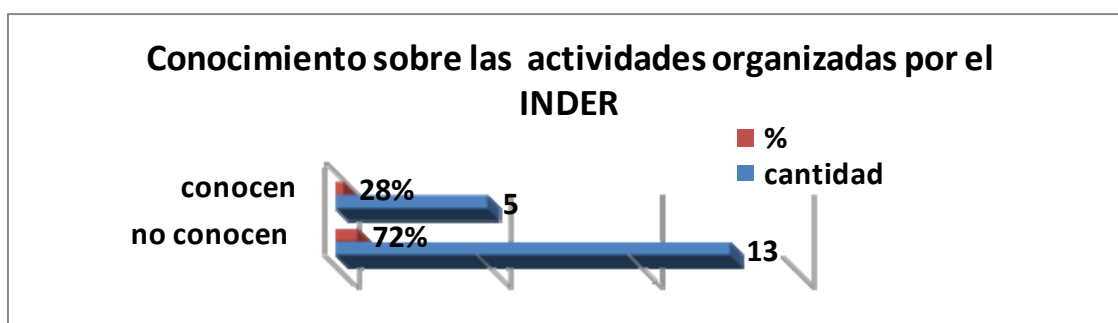
- ✓ En la pregunta referida a si realizan actividades de tipo recreativas en su tiempo libre (gráfico # 4), 13 de los encuestados que representa el 72 % declararon que no realizaban dichas actividades, 2(11 %) plantearon que solo a veces las realizaban y los otros 3 que representan un 17% sí las realizan, de lo cual se infiere la necesidad de divulgar y lograr una mayor motivación por parte de los investigados.



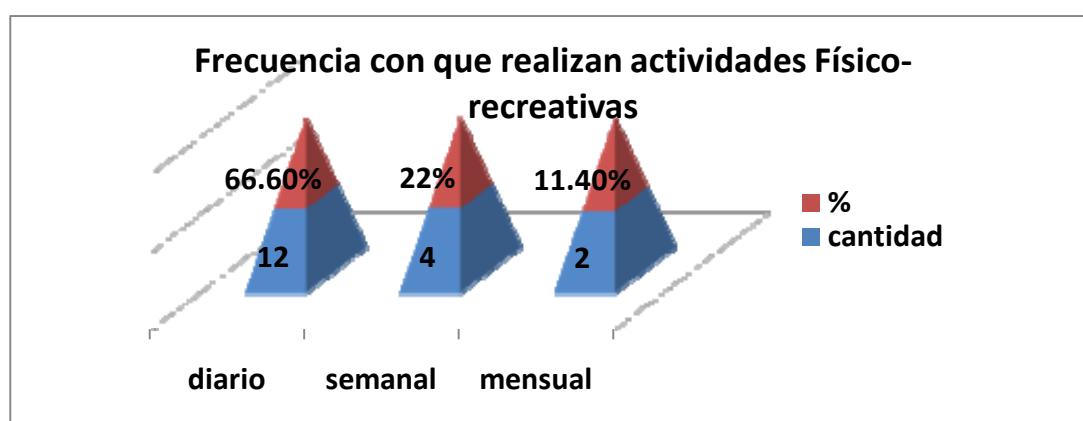
✓ En la pregunta relacionada con que hicieran mención de las actividades recreativas que realizan en su tiempo libre (gráfico # 5) 4 de los encuestados que representan el 22 % plantea que las actividades que más realizan en su tiempo libre son aquellas que están relacionadas con la práctica de deportes (béisbol, fútbol, voleibol), mientras que 14 para un 78% prefieren ver la televisión, oír música y juegos de mesa, lo que denota una inclinación hacia las actividades de carácter pasivo, limitando en alguna medida su formación integral. (Anexo N° 3) .Gráfico 2.



✓ En la pregunta sobre el conocimiento de las actividades ofertadas en la circunscripción por el INDER (gráfico # 6), 13 de los adolescentes-jóvenes encuestados que representan el 72% plantean que no las conocen y sólo 5 que representan un 28 % sí conoce de dichas actividades. Lo anterior establece un reto para la dirección del combinado deportivo que tendrá que centrar sus esfuerzos en la divulgación de las actividades y coordinación con los diferentes factores de la comunidad para lograr la recuperación y mantenimiento de las instalaciones rústicas con que se cuenta.

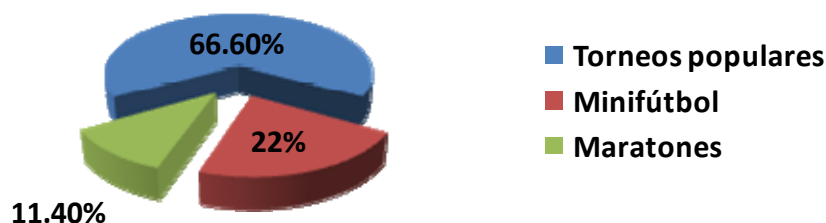


✓ En la pregunta que se aborda lo relacionado con la frecuencia de realización de las actividades físico-recreativas (gráfico #7) ,12 de los adolescentes-jóvenes para un 66,6 % manifiestan que quieren que estas actividades físico-recreativas se realicen de manera diaria, 4 para un 22 % que sean semanales y 2 para un 8,4 % quisieran que se desarrollen de forma mensual. (Anexo N° 3).Gráfico 4.



✓ En la pregunta relacionada con las actividades que les gustan realizar a los adolescentes-jóvenes en su tiempo libre (gráfico #8), de los 18 encuestados, 12 o lo que es lo mismo el 66,6 % declaran que lo que más disfrutan es participar en torneos populares ,4 (22%) por su parte plantean que prefieren las competencias de minifútbol y solo 2 (11,4 %) eligió participar en maratones.

### Actividades que les gusta realizar



Del total de 18 encuestados ,14 (78%) solicitaron incluir dentro del programa de actividades físico-recreativas orientadas para la comunidad (gráfico # 9) ejercicios para el desarrollo del volumen muscular en función de mejorar su atractivo personal y el resto (4) que corresponden al 22 % pidieron incluir ejercicios gimnásticos, manifestando que ellos los realizan de forma individual pues no son actividades planificadas ni programadas por ninguna instancia.

### Sugerencias para el programa



Posteriormente como resultado del análisis de la encuesta y de las opiniones emitidas por los propios encuestados se les hizo mención de las diferentes actividades físico- recreativas de fuerza que se prevén realizar, se escuchó y valoró sus criterios en los reajustes que deben hacer para organizar la distribución del tiempo libre y la manera en que van a dar cumplimiento a cada tarea.

Con los datos obtenidos se pudo confeccionar un grupo de ejercicios, juegos y festivales físico -recreativos sencillos, de fácil comprensión para todos los adolescentes- jóvenes, sin necesidad de grandes recursos, factibles de realizar en las propias áreas de la circunscripción, los cuales conllevarán a una sana ocupación del tiempo libre y como resultado, grandes beneficios para su salud física, mental y espiritual.

### **Conclusiones parciales del capítulo II:**

Los resultados de los instrumentos aplicados muestran que los adolescentes-jóvenes ( 16- 20 años)del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz ,disponen de un tiempo libre de 6:34 minutos, ocupado fundamentalmente en actividades de carácter pasivo y en otras no adecuadas que contribuyen a indisciplinas sociales y que no tributan a su formación integral, no asistiendo a las actividades físico – recreativas ofertadas por no ser sistemáticas, variadas y no estar en correspondencia con sus gustos, intereses y preferencias; todo lo cual conllevó a la elaboración de un nuevo programa de actividades físico-recreativas de fuerza para los implicados en la investigación.



**Capítulo III.** *Programa de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre en los adolescentes- jóvenes ( 16 a 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular "Hermanos Cruz".*

En este capítulo se abordan aspectos relacionados con la fundamentación, los principios que sustentan el programa, los objetivos, las orientaciones de carácter general para las actividades físico- recreativas de fuerza y en especial para cada una de las partes; la programación en sí y la valoración de la utilidad con la intención de diseñar un programa que satisfaga las necesidades de los adolescentes –jóvenes.

### **3.1. Estructura y fundamentos metodológicos del programa.**

#### Introducción:

El programa *La fuerza como recreación* está basado en los intereses, gustos, necesidades y preferencias de los adolescentes-jóvenes (16 a 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz y tiene como principal propósito lograr una mayor participación en las actividades físico-recreativas y con ello tributar al desarrollo de la cultura general integral.

#### Título: La fuerza como recreación.

Para la conformación del programa tuvimos en cuenta las características del programa recreativo, pero adaptadas a la temática objeto de investigación.

**Equilibrio** -el programa plantea la realización de ejercicios, juegos y festivales para el desarrollo de la fuerza, sin la necesidad de grandes recursos, dirigidos hacia todos los planos musculares, es decir, para los brazos, tronco y piernas, teniendo en cuenta un desarrollo equilibrado de los músculos flexores y extensores, es decir teniendo en cuenta los músculos de las regiones ventrales y dorsales.

**Diversidad** – El programa comprende diversas actividades físico-recreativas que van desde los ejercicios, juegos y los festivales que incluyen actividades deportivas, pasivas y culturales.

**Variedad-** se pone de manifiesto al trabajar uno o varios planos musculares en la sesiones y al romper las rutinas y utilizar el peso corporal, lastres, incremento y disminución de la complejidad, la incorporación de ejercicios, juegos y festivales por los que se eleva la motivación y aceptación del programa.

**Flexibilidad-** Se expresa al tener en cuenta las necesidades cambiantes de los participantes, al permitir que puedan asistir de acuerdo a sus posibilidades, al estimular que se puede ejecutar en diferentes horarios y que se realicen las actividades en dependencia del nivel de preparación anterior y del nivel de preparación que se viene alcanzando.

El programa se clasificó teniendo en cuenta los tres criterios:

- ❖ Trimestral-según la temporalidad.
- ❖ Adolescentes –jóvenes –según la edad de los participantes.
- ❖ De uso constante- según su utilización.

En la confección del programa se tuvieron en cuenta los siguientes principios:

### **Principios filosóficos:**

La filosofía dialéctico- materialista es la base teórica y metodológica de la presente investigación pues los fenómenos no se interpretan, estudian o analizan unilateralmente, sino de forma íntegra pues se tiene en cuenta las necesidades de la muestra, objeto de investigación, el papel del combinado deportivo, la influencia de los padres, la familia, las organizaciones, las instituciones y la sociedad en general. En tal sentido es necesario tener presentes los principios de concatenación universal de los fenómenos y de historicismo, porque al valorar el objeto de estudio debe verse en el decursar de su historia, evolución y desarrollo y las causas que lo provocan.

### **Principios Psicológicos:**

- *Principio de la comunicación y la actividad* .Se pone de manifiesto al lograr un ambiente favorable para la comunicación entre los integrantes

de los grupos de trabajos y el desarrollo de la ayuda mutua o colectiva entre ellos.

- *Principio de la relación de lo afectivo y lo cognitivo* .Se evidencia al establecer la relación entre los fenómenos psíquicos que orientan y dirigen la actuación del hombre, es decir la función inductora que establece las necesidades, motivos, intereses, emociones y sentimientos, y la función ejecutora a la que pertenecen las sensaciones, percepciones, pensamientos, hábitos y habilidades que despertarán los intereses por la realización de las actividades físico-recreativas de fuerza.
- *Principio del carácter desarrollador*. Se manifiesta al tenerse en cuenta el desarrollo psíquico y las potencialidades de los adolescentes-jóvenes.

### **Principios pedagógicos:**

*Principio de la participación democrática de la sociedad en las tareas de la educación del pueblo y el principio de la unidad de lo instructivo y lo educativo* .Son importantes para destacar el papel de la sociedad que construimos y la importancia de la unidad de acción que debe existir entre el combinado deportivo, los factores que dirigen la comunidad y la comunidad, en función de lograr los objetivos propuestos. Además se hace necesario tener presente los principios de enseñanza -aprendizaje.

### **Principios sociológicos:**

*Principio del enfoque comunitario y de la integración y cooperación y principio de la relación individuo-sociedad* .Permiten potenciar los esfuerzos y las acciones que todos los factores de la sociedad desempeñan en la educación de los adolescentes-jóvenes.

### **Principios de la Educación Física y del entrenamiento deportivo:**

Estos principios posibilitan desarrollar de forma creadora las potencialidades físicas de cada uno de los adolescentes –jóvenes en dependencia de las

necesidades, esfuerzos y voluntades que sean capaces de manifestar durante la realización del programa de actividades físico- recreativas de fuerza.

**Objetivo general:**

Estimular la práctica de actividades físico- recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre en función de los gustos ,necesidades e intereses de los adolescentes- jóvenes ( 16 a 20 años) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular "Hermanos Cruz".

**Objetivos específicos:**

- ❖ Propiciar una mayor incorporación de los adolescentes –jóvenes de la circunscripción # 124, a la práctica de las actividades físico –recreativas de fuerza en su tiempo libre, tributando a la disminución de indisciplinadas sociales.
- ❖ Lograr el cuidado y mantenimiento de las áreas rústicas de la circunscripción.
- ❖ Contribuir a la adecuada dosificación y ejecución de los ejercicios, juegos y festivales físico -recreativos de fuerza.

**Orientaciones metodológicas para la aplicación del programa de actividades físico-recreativas de fuerza.**

-Lograr una adecuada coordinación entre el combinado deportivo y los factores de la circunscripción (Delegado y Presidentes de los C.D.R), para el funcionamiento de las comisiones creadas al efecto.

-Realizar control, ajuste y evaluación de las actividades ofertadas y de no existir satisfacción cumplir con las características de Equilibrio, Diversidad, Variedad y Flexibilidad.

**3.2. Programación de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre en los adolescentes- jóvenes ( 16 a 20 años ) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”.**

**Programación de actividades físico-recreativas de fuerza. (Tabla # 2.)**

No.	Actividad	Lugar	Horario			Frecuencia
			M	T	N	
1	Ejercicios físico –recreativos de fuerza	Área de los edificios aledaña al III Congreso		x		Diarios o Días alternos
2	Juegos Recreativos de Fuerza	Casa del MININT	x	x		Mensual
3	Festivales recreativos de fuerza	Casa del MININT	x	x		Trimestral

**Orientaciones generales para la realización (actividades físico-recreativas de fuerza). ( adolescentes-jóvenes y profesores)**

- Tomar agua, jugos, líquidos en general, antes, durante y después de la práctica de todas las actividades para la hidratación del cuerpo, no realizándolas en ayuna. (adolescentes-jóvenes)
- Después de ingerir comidas pesadas (proteínas, grasas) esperar al menos 2 horas para la realización de las actividades, de igual manera esperar 2 horas después de haber realizado las mismas de forma intensa para la ingestión de comidas pesadas. (adolescentes-jóvenes)
- Usar vestimenta ligera que permita la transpiración. (adolescentes-jóvenes)

- Realizar las actividades en áreas ventiladas y preferiblemente a la sombra( profesores)
- Realizar ejercicios de estiramiento durante la parte inicial, principal y final. ( profesores)
- Los practicantes deben ser monitoreados durante el desarrollo de los ejercicios. ( profesores)

**Orientaciones para la realización de actividades físico-recreativas de fuerza en su parte inicial.( profesores)**

- Ejecutar un calentamiento que guarde relación directa con las actividades al inicio de la parte principal.
- El calentamiento debe ser dinámico y concluir con ejercicios de influencia múltiple o combinada.

**Orientaciones para la realización de actividades físico-recreativas de fuerza en su parte principal. ( profesores)**

- Alternar los diferentes segmentos del cuerpo para evitar el sobreagotamiento muscular.
- Sistematizar y repetir las actividades y los ejercicios para provocar adaptación y desarrollo, y lograr cambios positivos en el organismo.
- Realizar diferentes ejercicios aún cuando se trabajen relativamente los mismos planos musculares, guardando relación entre ellos.
- Velar por la relación trabajo-descanso.
- Comenzar por los ejercicios más sencillos, posteriormente los de mayor necesidad de fuerza y por último los de resistencia de fuerza.
- La dosificación de la cantidad de series y repeticiones estará en correspondencia con la experiencia en la realización de las actividades, ejercicios, el nivel de desarrollo muscular y de preparación física en sentido general.

Como se muestra en la **tabla # 3** el orden de los ejercicios puede variar de acuerdo al momento que se utilicen dentro de la parte principal de las actividades físico –recreativas.

<b>Orden de los ejercicios en la parte principal de la actividad físico - recreativa de fuerza.</b>	
<b>Inicio</b>	<b>Final</b>
Más rápidos	Más lentos
De pocas repeticiones	De muchas repeticiones
Multiarticulares	Monoarticulares
Concéntricos - pliométricos	Excéntricos -isométricos

**Orientaciones para la realización de actividades físico-recreativas de fuerza en su parte final. ( profesores)**

- Disminuir la intensidad para la recuperación relativa del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Prestar mayor atención a los ejercicios de estiramiento como uno de los medios para la recuperación relativa y para la manutención de la movilidad articular

➤ **Ejercicios físico-recreativos.**

**Objetivo:** Satisfacer las necesidades de los adolescentes –jóvenes con respecto al desarrollo muscular y su estética corporal.

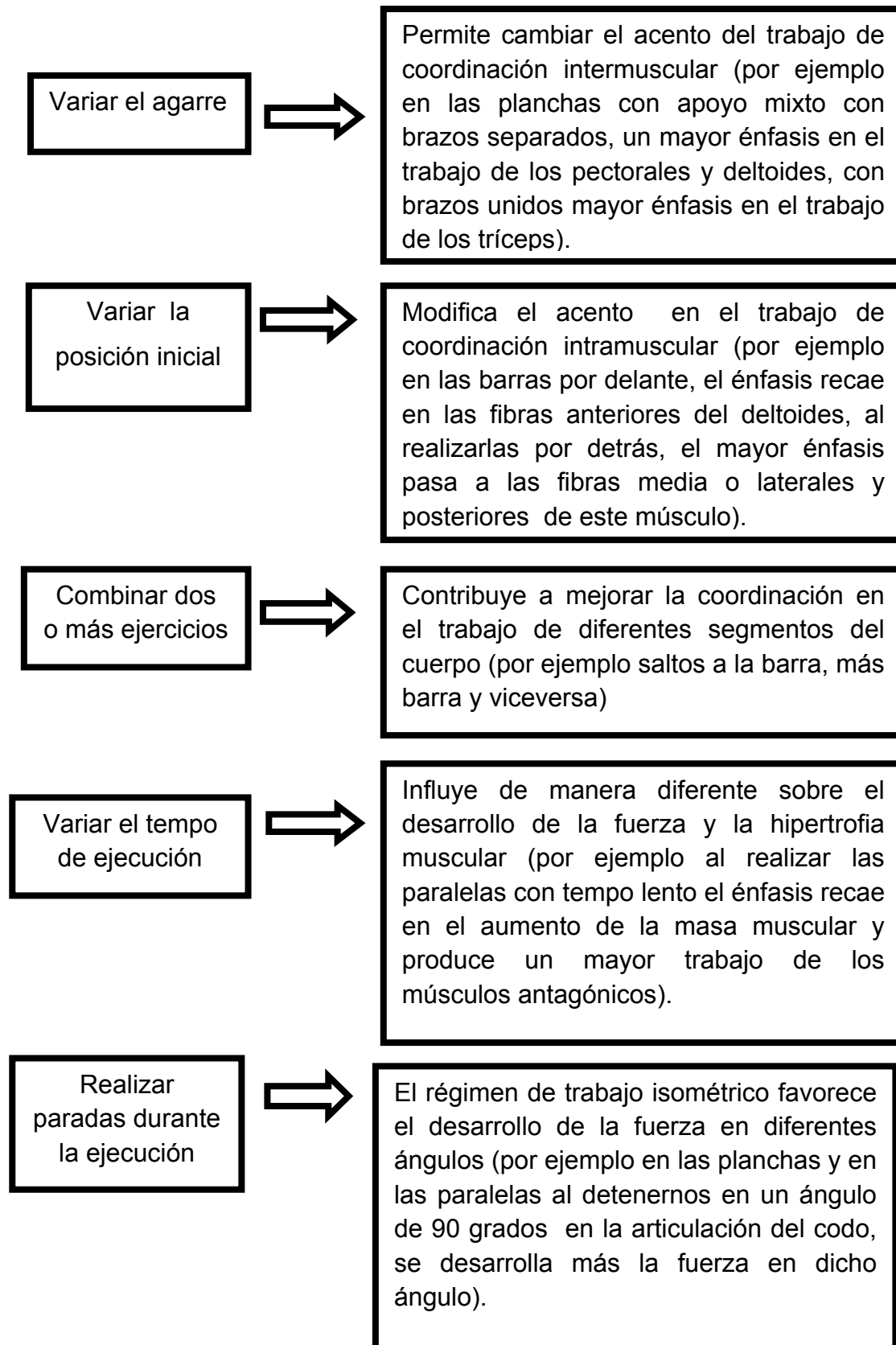
**Forma de realización:** Estos ejercicios se realizarán con carácter sistemático de forma alterna o diaria. Se realizarán de manera individual, orientados por un profesor, aprovechando las características de las áreas de la circunscripción y la fácil realización de los mismos por no necesitar de grandes recursos en el desempeño de los mismos.

**Materiales:** barra, paralelas y bancos.

<b>Segmento del cuerpo</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Variantes</b>	<b>Músculos principales</b>
<b>B R A Z O S</b>	Planchas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con apoyo de la rodilla.</li> <li>- Normal.</li> <li>- Con apoyo de las piernas sobre un banco encima de la espalda.</li> <li>- Con sobre peso.</li> <li>- Desde la posición vertical</li> </ul>	Tríceps Deltoides Pectorales
	Paralelas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con apoyo de las piernas.</li> <li>- Normal.</li> <li>- Sobre peso               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferentes anchuras de apoyo</li> </ul> </li> </ul>	Tríceps Deltoides
	Barras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con apoyo de las piernas</li> <li>- Normal.</li> <li>- Sobre peso               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferentes anchuras de agarre.</li> </ul> </li> </ul>	Bíceps Deltoides Dorsal ancho
<b>T R O N C O</b>	Hiperextensión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- elevando piernas.</li> <li>- elevando tronco.</li> </ul>	Lumbares o extensores del tronco
	Abdominales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- con piernas flexionadas a 45°, elevaciones del tronco.</li> <li>- con piernas flexionadas a 45°, elevaciones de piernas</li> <li>- con piernas flexionadas a 45°, elevaciones y giros del tronco.</li> </ul>	Recto abdominal y oblicuos
<b>P I E R N A S</b>	Salto largo sin impulso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- declinado</li> <li>- normal</li> <li>- elevado</li> </ul>	Cuádriceps y gemelos
	Salto verticales	-a diferentes alturas	Cuádriceps y gemelos
	Multisaltos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-sin obstáculos</li> <li>-con obstáculos</li> </ul>	Cuádriceps y gemelos



Tomando como base los ejercicios expuestos anteriormente se pueden establecer múltiples variantes, las cuales permiten cambiar el acento en el trabajo muscular.



**METODOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA A PARTIR DE LAS REPETICIONES  
POR SERIES O TANDAS.**

**(TABLA # 4)**

<b>Orden</b>	<b>Métodos</b>	<b>Repeticiones por serie</b>	<b>Series por ejercicios</b>	<b>Tiempo de aplicación</b>	<b>Ventajas</b>
<b>1</b>	Pocas repeticiones y pocas series	5-10	2-4	1 mes	-Asimilación correcta de la ejecución de los ejercicios. -Adaptación del organismo a las cargas. -Menor hipertrofia muscular.
<b>2</b>	Repeticiones medias y series medias	10-20	3-6	2 meses	-Mayor incremento de la fuerza y de la hipertrofia muscular en comparación con el método anterior.
<b>3</b>	Muchas repeticiones y muchas series	20 ó más	5-8	3 meses	-Máxima hipertrofia muscular e incremento del peso corporal. -Máximo incremento de la fuerza.

➤ **Juegos de tracción, desplazamiento y empuje.**

**Objetivo:** Estimular la incorporación de los adolescentes –jóvenes a los juegos físico-recreativos de fuerza, como actividad que permitirá evaluar los niveles de motivación y participación.

**Forma de realización:** Estos juegos se realizarán con frecuencia mensual, con la intención de ejecutar otras actividades que tributen el desarrollo de la fuerza, contribuyendo así al carácter motivacional de los participantes. Se realizarán de manera individual y por equipos.

❖ **Nombre:** *Desplazamiento con palos*

**Tipo:** Tracción, desplazamiento y empuje.

**Materiales:** Dos palos

**Organización:** En los extremos de un palo de 2 a 3 m de largo se colocan 2 jugadores. En la mitad del palo hay un tercer jugador con un palo puesto de manera vertical que sirve de marca.

**Desarrollo:** Ahora empiezan a empujar cada uno de los rivales que intentan desplazar al otro para llegar a la marca, en tal caso el palo de marca debe servir a la vez de guía para el palo empujado.

**Reglas:** Si el juego se lleva a cabo para competencias en equipos, se utilizará una viga de 4 a 5 m de largo y se procede de la misma manera, pero en cada extremo no deberá haber más de 5 jugadores que empujen. Inmediatamente detrás de los extremos de la viga no deberá hallarse ningún jugador. Esta competencia de fuerza es desde el punto de vista motor, la forma opuesta a la prueba de los juegos de cuerda.

❖ **Nombre:** *Fuera del círculo*

**Tipo:** Tracción, desplazamiento y empuje.

**Materiales:** Ninguno.

**Organización:** En un círculo con diámetro de 3 m. se encuentran de 8 a 10 jugadores, cada uno intenta sacar a los demás.

Desarrollo: Cuando se logra sacar a un jugador se deberá lanzar sobre otro rival .También puede sorprender a un pareja que lucha para sacar a ambos, de ahí que siempre hay que estar alertas en la lucha.

Reglas: Se le concede un punto negativo o se elimina a aquel jugador que con ambos pies esté fuera del círculo. Esta forma es muy amena como competencia entre equipos.

❖ Nombre: *Lucha india*

Tipo: Tracción y empuje.

Materiales: Tiza

Organización: Se dividen los participantes en dos bandos o grupos, estando situados en línea y con una distancia entre una y otra línea de no menos de 5 metros.

Desarrollo: Cada equipo irá eligiendo un luchador que los representará, siendo distintos cada vez .La posición de ambos contendientes será lateral con las manos derechas enlazadas. El juego consiste en sacar de balance al contrario haciendo fuerza en distintas direcciones, de manera que levante el pie.

Reglas:

1. No podrá utilizar la otra mano, la cual no se podrá apoyar en el suelo.
2. Cuando es levantado el pie se considera perdido
3. Cada jugador representante de los equipos solo tendrá una oportunidad
4. Al finalizar todos de jugar, quien más puntos tenga será el ganador.

❖ Nombre: *Evasión del Circulo*

Tipo: Tracción, desplazamiento y empuje.

Materiales: Ninguno.

Organización: De 6 a 10 jugadores forman un círculo tomándose de las manos o enganchándose .Uno de los jugadores se encuentra dentro del círculo e intenta romperlo. Si participan más de 10 jugadores se puede aumentar el número de jugadores dentro del círculo.

Desarrollo: gana el jugador que primero pudo liberarse, relevándose después de una lucha exitosa.

Regla:

1-No se puede golpear a los compañeros para tratar de salir del círculo.

Variaciones: Se puede facilitar la tarea al jugador dentro del círculo al designarle un ayudante que desde afuera intente romper la cadena o el jugador que se liberó con anterioridad puede cumplir esta función.

❖ Nombre: *Lucha desplazamiento a la manera del Rugby*

Tipo: Desplazamiento y empuje.

Materiales: Tiza

Organización: De 6 a 8 jugadores parados en un área de 2 m. de ancho, dividido a la mitad por una línea, con el cuerpo inclinado hacia delante, hombro con hombro. Se prestará atención a que la espalda se mantenga erguida, las piernas en posición de paso, la de atrás extendida y apoyada contra el suelo.

Desarrollo: Cada uno intenta desplazar a su rival detrás de la línea marcada en el área, que se encuentra a 2 m.

Reglas:

-Las manos no tocarán el suelo durante el desarrollo del juego.

-Gana el juego quien logra llevar a su contrario hasta la línea final.

➤ **Festivales físico-recreativos.**

**Objetivo:** Alcanzar la mayor incorporación de los adolescentes –jóvenes y la comunidad a través de las actividades físico-recreativas de fuerza para el disfrute e intercambio entre todos sus miembros.

**Forma de realización:** Este festival se realizará con frecuencia trimestral como colofón del programa, con la intención de reafirmar las actividades que se vienen ejecutando en días alternos con carácter sistemático (ejercicios físico-recreativos de fuerza) y con carácter mensual los juegos físico-recreativos de

fuerza, lo que permitirá una mayor diversidad de las actividades y por ende una mayor participación de los miembros de la comunidad.

Este festival contará con diferentes áreas para una mejor organización y desarrollo del mismo:

- ❖ Sub área de ejercicios físico –recreativos de fuerza (se realizarán los ejercicios que con carácter sistemático se vienen realizando)
- ❖ Sub área de juegos físico –recreativos de fuerza. (se realizarán los juegos que con carácter mensual se vienen realizando)
- ❖ Sub área de actividades variadas de fuerza:

- levantamientos reiterados de halteras                      -pulsear
- lanzamiento de objetos pesados                      -tracción de la soga
- carreras con compañeros en la espalda

Materiales: halteras, mancuernas y soga.

- ❖ Sub área de deportes adaptados: minifútbol (5 contra 5) y voleibol (4 contra 4).

Desarrollo de la actividad: se pone en práctica el reglamento del deporte y los equipos se seleccionan por afinidad, representados por un director.

Materiales: pelotas, silbatos, vallitas, net de voleibol, etc.

- ❖ Sub área de juegos de mesa (dominó, parchís, ajedrez, damas, cartas)
- ❖ Sub área de actividades culturales.(karaokes, adivinanzas, bailes)

**3.3. Valoración teórica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes-jóvenes con edades de 16 a 20 años del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”.**

Se aplicó una entrevista (ver Anexo # 5-Mesa, 2011), a 5 especialistas (Tabla # 5), los cuales aportaron que el programa de actividades físico recreativas es (muy adecuado), de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

Todos coincidieron en que la estructuración, organización y contenido del referido programa tributan al cumplimiento de sus objetivos propuestos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios en correspondencia con las particularidades de los mismos.

<b>Nombres de los especialistas</b>	<b>Años de experiencia en la recreación</b>	<b>Ocupación</b>
<b>Lic. Luís Hernández Portal</b>	36	Metodólogo provincial de recreación
<b>Lic. Raúl González Pérez</b>	30	Metodólogo provincial de recreación
<b>Dr. Luis Alberto Cuesta Martínez</b>	26	Jefe de departamento y disciplina de F.C.F.
<b>MSc. Rene Díaz Rodríguez</b>	26	Profesor de Cultura Física y Metodólogo Provincial.
<b>Lic. Fidel Ortega Rodríguez</b>	27	Profesor de Levantamiento de Pesas

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación. Como resultado del procesamiento de los datos, se obtuvo la categoría de muy adecuado, que demuestra mediante el consenso de los especialistas, la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes-jóvenes objeto de estudio.

Refieren además que lo consideran novedoso, pues las actividades propuestas en este programa se realizan en sesiones y frecuencias que los propios participantes desean, lo que favorece no solo el desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas sino también el desarrollo de la comunidad, el entusiasmo y tranquilidad de todos sus miembros.

### **3.4. Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes-jóvenes con edades de 16 a 20 años del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”.**

Se procedió a su implementación práctica en la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”, aprovechando todos los recursos y espacios disponibles, como el entorno de dicha comunidad, durante un período de tres meses (Enero, Febrero y Marzo del 2011).

A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó una **encuesta de satisfacción** (ver Anexo # 6-Mesa, 2011) a la muestra seleccionada (18 adolescentes-jóvenes).

En la pregunta # 1 relacionada con la satisfacción o no del programa de actividades físico-recreativas de fuerza que se les brinda en la circunscripción, 14 que representan el 77,9 % de los adolescentes- jóvenes plantean estar satisfechos, mientras que 3 para un 16,6 % de la misma están insatisfechos, y 1 que representa el 5,5 % plantea que está poco satisfecho, esto es debido a que continúan en ocasiones las dificultades a la hora de llevarle la actividad a la comunidad en cuanto a la planificación por parte de los profesores de la recreación.

En la pregunta # 2 relacionada con la propaganda y divulgación que se le realiza a la programación de actividades físico-recreativas de fuerza, 14 que representan el 78% de los encuestados refiere que es suficiente y solo 4 para un 22 % refiere que es insuficiente.

En la preguntas # 3 que aborda lo relacionado a la frecuencia en que realizan las actividades físico-recreativas de fuerza que incluye el programa, 15 para un 83,4% plantean que están satisfechos con las frecuencias con que se realizan las mismas, 2 de los encuestados para un 11,1 % están insatisfechos y 1 (5, 5 %) poco satisfecho.

Se puede decir que el programa de actividades físico-recreativas aplicado ha creado una expectativa positiva en ellos ya que se sienten motivados, reflejando su satisfacción. Se ha logrado una mayor incorporación de los adolescentes –jóvenes de la circunscripción # 124 y demás habitantes del consejo popular a las actividades, las que se están desarrollando con la frecuencia adecuada.



Después de aplicar la **observación 2** (ver Anexo # 1-Mesa, 2011) a 6 actividades organizadas dentro del nuevo programa que se confeccionó para estos adolescentes-jóvenes en la circunscripción # 124, en el primer trimestre del 2011, se obtuvieron los resultados que a continuación les mostramos, los cuales nos sirvieron para hacer una comparación entre las dos observaciones (antes y después del programa confeccionado) donde se puede apreciar la mejoría que tuvo la recreación -física para este grupo, resaltando por parte del autor que hay que continuar trabajando ya que todavía se aprecian parámetros en los cuales se observaron deficiencias. Las actividades observadas fueron ejercicios físico-recreativos de fuerza, juegos físico-recreativos de fuerza y un festival físico -recreativo de fuerza.

Como se refleja en la siguiente **tabla # 6** en la idoneidad del lugar se puede constatar que hay una mejoría, a raíz de las comisiones creadas en el fórum comunitario con los padres de los adolescentes- jóvenes y demás miembros de la comunidad. Existe un trabajo en el mantenimiento y cuidado de las áreas destinadas a la recreación y en cuanto a la preparación previa, la motivación de las actividades por parte de los profesores se vio favorecida, pues se explican mejor los objetivos y la importancia de las mismas. Se suma además que en los materiales y medios indispensables también hubo un avance positivo aunque es uno de los aspectos que todavía presenta sus dificultades en las actividades observadas.

En otros aspectos a los que se le prestó atención se aprecia que los profesores poseen una buena preparación y una mejoría en la relación con los adolescentes- jóvenes.

En cuanto a la variabilidad de las actividades se observaron mejoras aunque todavía existen problemas, puesto que se evaluó una actividad de mal.

Por otra parte el comportamiento de los adolescentes-jóvenes en las actividades fue uno de los aspectos en el que más se avanzó, gracias al apoyo de muchas personas y a la buena divulgación de estas.

En el último de los aspectos, relacionado con el resultado de las actividades se observó una mejoría, pero es otro punto en el que se debe continuar trabajando ya que no siempre se realiza el análisis de las actividades, ni tampoco se informan cuando se realizarán las próximas.

RESUMEN GENERAL DE LAS SEGUNDAS OBSERVACIONES REALIZADAS							
Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	<b>El ambiente general del área de trabajo</b>						
	Idoneidad del lugar.	3	50	2	33,4	1	16,6
	<b>Preparación para el comienzo de la actividad.</b>						
	Motivación de la actividad	4	66,6	2	33,4	-	-
	Materiales y medios disponibles	3	50	2	33,4	1	16,6
	<b>En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad</b>						
	Preparación de los profesores	4	66,6	2	33,4	-	-
	Relación con los adolescentes-jóvenes	4	66,6	2	33,4	-	-
	Variabilidad en las actividades	3	50	2	33,4	1	16,6
	<b>En los adolescentes –jóvenes durante el desarrollo de la actividad</b>						
	Comportamiento	3	50	3	50	-	-
	<b>En la parte final de la actividad recreativa</b>						
	Resultados de la actividad	2	33,4	4	66,6	-	-

Resultados de la dódima de proporciones.

Al realizar el análisis comparativo de las 6 observaciones al inicio y al final se aprecia que en los ocho aspectos valorados se denota un nivel de significación *altamente significativo*, puesto que se observan mejoras en las condiciones de las áreas rústicas y en la motivación de la actividad, así como en la utilización de materiales y medios, en la preparación de los profesores y en la relación de estos con los adolescentes –jóvenes. De igual forma se incrementó la variabilidad de las actividades y el comportamiento del grupo de investigación y como colofón un mejor resultado de las actividades, por lo que el valor de p

oscila desde 0,007 hasta 0,01 denotando la alta significación del programa propuesto.

<b>Tabla # 7.Resultados de la d�cima de proporciones.</b>						
<b>Nivel de significación</b>						
<b>% inicial</b>	<b>% final</b>	<b>Valor de p</b>	<b>Altamente significativo</b>	<b>Muy significativo</b>	<b>Significativo</b>	<b>No significativo.</b>
<b>I. Idoneidad del lugar</b>						
<b>1/16,6</b>	<b>3/50</b>	<b>0,01</b>	<b>X</b>			
<b>II. Motivación de la actividad</b>						
<b>1 /16,6</b>	<b>4/66,6</b>	<b>0,005</b>	<b>X</b>			
<b>III. Materiales y medios disponibles</b>						
<b>1 / 16,6</b>	<b>3 / 50</b>	<b>0,01</b>	<b>X</b>			
<b>IV. Preparación de los docentes.</b>						
<b>2 / 33,4</b>	<b>4/66,8</b>	<b>0,01</b>	<b>X</b>			
<b>V. Relación con los adolescentes – jóvenes.</b>						
<b>2 / 33,4</b>	<b>4/66,8</b>	<b>0,01</b>	<b>X</b>			
<b>VI. Variabilidad de la actividad</b>						
<b>1 / 16,6</b>	<b>3 / 50</b>	<b>0,01</b>	<b>X</b>			
<b>VII. Comportamiento de adolescentes – jóvenes</b>						
<b>1 / 16,6</b>	<b>3 / 50</b>	<b>0,01</b>	<b>X</b>			
<b>VIII. Resultados de la actividad.</b>						
<b>0</b>	<b>2/33,4</b>	<b>0.007</b>	<b>X</b>			

### **Conclusiones parciales del capítulo III.**

1-Se elabora un programa de actividades físico-recreativas de fuerza para la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes-jóvenes (16 a 20 años ) del sexo masculino de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz”, el cual es orientado y dirigido por un profesor de recreación con el apoyo de la comunidad.

2-Se valora el programa de actividades físico-recreativas de fuerza de efectivo, viable, aplicable y relevante, teniendo en cuenta el criterio de los especialistas, además aceptado satisfactoriamente por los adolescentes-jóvenes estudiados y demás residentes de la comunidad, como producto de la comparación de la dócima de proporciones.

## **Conclusiones**

1. Los estudios teórico-metodológicos en relación a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes-jóvenes (16 a 20 años) ponen de manifiesto la necesidad de continuar buscando alternativas que promuevan la participación y tengan presente los gustos, intereses y necesidades de la muestra.
2. Los diferentes métodos aplicados, nos permitió conocer la insatisfacción de los adolescentes-jóvenes con relación al programa existente en la comunidad para la ocupación del tiempo libre y la necesidad de diseñar un nuevo programa de actividades físico-recreativos de fuerza que satisfaga las preferencias y eleve la incorporación de la muestra.
3. El programa de actividades físico-recreativas de fuerza diseñado está dirigido fundamentalmente a la realización de ejercicios, juegos y festivales físico-recreativos, todos ellos en función de satisfacer los intereses y las necesidades de los adolescentes- jóvenes para la sana ocupación del tiempo libre.
4. La valoración de la utilidad del programa se constató por dos vías, una teórica a través de la valoración crítica por los especialistas catalogado de muy adecuado y otra práctica con la implementación durante tres meses, así como al valorar los resultados de la dócima de proporciones que fue altamente significativo. Todo lo anterior permitió corroborar las posibilidades de aplicación del programa propuesto, su aceptación, así como el incremento de participación e impacto positivo en los adolescentes-jóvenes (16 a 20 años) de la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

## **Recomendaciones**

1. Continuar profundizando en esta línea de investigación, por la importancia que reviste la ocupación sana del tiempo libre en los adolescentes y jóvenes.
2. Poner en práctica el programa de actividades físico-recreativas de fuerza para constatar los resultados durante un periodo de tiempo más prolongado y con ello poder generalizarlo a otras circunscripciones.

## Referencias Bibliográficas.

Aguilar Hernández, Arturo. (2009). Programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades comprendidas entre 11 - 13 años pertenecientes al asentamiento poblacional "El Sitio" Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza". (2 pág 7).

<sup>2</sup> Pérez Sánchez, A (2003) RECREACIÓN: Fundamento Teórico Metodológico; Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, La Habana Cuba. (48 pág 53)

<sup>3</sup> Aguilar Hernández, Arturo. (2009). Programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades comprendidas entre 11 - 13 años pertenecientes al asentamiento poblacional "El Sitio" Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza". (2 pág 37).

<sup>4</sup> Acosta Acosta, Ariel (2011). Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la comunidad de San Cayetano, del municipio de Viñales, en la provincia de Pinar del Río. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza". (1 pág 16)

<sup>5</sup> Sánchez, N. (2006). La recreación, un proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo de grado en [www.educar.org/articulos/recreohuman.asp](http://www.educar.org/articulos/recreohuman.asp). (63)

<sup>6</sup> Ramos, Alejandro E. y otros (2006). Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local. Monografía. Universidad Agraria de La Habana. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba. (55 pág 5)

<sup>7</sup> Caraballo Monterrey, Yatson (2011). Plan de actividades físicas y recreativas para promover el desarrollo de la fuerza, en el Tiempo Libre, de los cadetes (primer año, sexo femenino) de la comunidad "Baraguá". Tesis de Maestría

(Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río FCF. "Nancy Uranga Romagoza (11 pág 14).

<sup>8</sup> Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico". (38 pág. 15)

<sup>9</sup> Blanco Alfonso, Yuniesky (2011). Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza". (6 pág. 17).

<sup>10</sup> Román. I (2004). Gigafuerza. Editorial Deportes. (59 pág 33).

<sup>11</sup> Rodríguez Crespo, Rafael (2011). Alternativa de ejercicios para contribuir a la preparación física de la fuerza de los usuarios que asisten al gimnasio comunitario 10 de Octubre del municipio Pinar del Río. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria). Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza. (58 pág 27)

<sup>12</sup> Peláez, MJ (1996): Adolescencia y Sexualidad. Controversias sobre una vida que comienza, Ed. Científico-Técnica, Ciudad de La Habana. (47pág 42)



## Bibliografía

1. Acosta Acosta, Ariel (2011). Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la comunidad de San Cayetano, del municipio de Viñales, en la provincia de Pinar del Río. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza".
2. Aguilar Hernández, Arturo. (2009). Programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades comprendidas entre 11 - 13 años pertenecientes al asentamiento poblacional "El Sitio" Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza".
3. Aportes y transferencias, Tiempo Libre y Recreación. Centro de Investigación Turística. Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad Nacional de Mar del Plata. Año 1, volumen, Octubre 1997.
4. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
5. Barrientos, Julio Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
6. Blanco Alfonso, Yuniesky (2011). Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza".
7. Bompa T. O. Periodización de la fuerza. Editado en versión digital. [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com).

8. Caballero Rivacoba, María T. (SA). Capítulo 1. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. La comunidad. Aspectos conceptuales. En: Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 19-25.
9. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). *“1001 Ejercicios y Juegos de Recreación”*. Barcelona. Paidotribo.
10. Cañizares. M. (2005) Psicología y actividad física; su aplicación
11. Caraballo Monterrey, Yatson (2011). Plan de actividades físicas y recreativas para promover el desarrollo de la fuerza, en el Tiempo Libre, de los cadetes (primer año, sexo femenino) de la comunidad “Baraguá”. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río FCF. “Nancy Uranga Romagoza”
12. Casals, Nora, 2000. La Recreación y sus efectos en espacios periurbanos.
13. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
14. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
15. Contreras Garcia, J. Candelaria (2011) Programa de ejercicios físicos para mujeres obesas de 30-35 años del consejo popular Villa II en el municipio Consolación del Sur. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF “Nancy Uranga Romagoza.
16. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
17. Cuervo. C (1990). Levantamiento de Pesas, Deporte de Fuerza. Libro de texto. Editorial Pueblo y Educación.
18. Cuervo. C (2005). Pesas Aplicadas. Libro de texto. Editorial Deporte.

19. Díaz Hernández, María de las Nieves (2009). Propuesta de acciones físico recreativas que contribuyan a la Educación Ambiental en los adolescentes de la comunidad de la zona # 28 del consejo popular "Carlos Manuel". Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza".
20. Direccion Nacional Recreación del Inder: "Documentos rectores de la Recreación Física en Cuba" (La Habana, Cuba, años 2000-2003).
21. Domínguez, L.(2003) Psicología del desarrollo : adolescencia y juventud; selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
22. Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona. Editorial Estela.
23. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
24. Echeverría Pérez, Marlén (2011) Programa para la capacitación de activistas, monitores en el trabajo con la Educación Física del Adulto Mayor del consejo popular "Capitan San Luís" Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza".
25. Ehlenz H, Grosser. M, Zimmermann. (1994). Entrenamiento de la fuerza (fundamentos, métodos y programas de entrenamiento). Ediciones Roca, S.A.
26. Fernández Ortega, Jairo A. (2001). ORIGEN: II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE 27 al 29 de Septiembre de 2001. Bogotá, D.C., Colombia.  
<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio4if/EOsorio.html>
27. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
28. García Ferrando, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la juventud.
29. García Montes, M. E. (1996). *Planificación de actividades para el recreo y el ocio* (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).

30. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
31. Grushin, B. (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
32. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga. Habana, /s.n./.
33. Hernández Collazo, Cira Alina (2009). Programa de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 74 años del consejo popular "Capitán San Luís". Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
34. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de Educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2002).
35. Hernández Mendo, A. 2000. Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
36. López Sánchez, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
37. Manual de supervivencia (2001) (en línea). España vive la naturaleza disponible en <http://vive la naturaleza.com>
38. Martínez del Castillo, J. (1985). *Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985*. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
39. Meinel. K (1977): Didáctica del movimiento. Edición Leipzig. Página 23-24.
40. Miranda, J. y O. Camerino. (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Salamanca, Amaru.

41. Miranda, Jorge, (2001) Los factores culturales en el desarrollo comunitario. Desarrollo comunitario. México, Editores Buena Onda, S.A, pp. 218- 240.
42. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
43. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
44. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
45. Papis, O. 1999. El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
46. Pastor Pradillo, J. L. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). *Revista Deporte 2000*, Diciembre, no 114: 79-81.
47. Peláez, MJ (1996): Adolescencia y Sexualidad. Controversias sobre una vida que comienza, Ed. Científico-Técnica, Ciudad de La Habana.
48. Pérez Sánchez, A (2003) RECREACIÓN: Fundamento Teórico Metodológico; Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, La Habana Cuba.
49. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo 6-9.
50. Petrowsky A.V (1980) Psicología y Pedagogía de las edades, Editorial Pueblo y Educación. La Habana – Cuba.
51. Pieron m. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos.
52. Platonov. V.N. Bultova. M.M. La preparación física. Editado en versión digital. [http:// www.paidotribo.com](http://www.paidotribo.com).
53. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. *Revista de Pedagogía Social* nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa).
54. Puig Rovira,J.M.yTrilla,J.(1985).*La pedagogía del ocio*.Barcelona: CEA

55. Ramos, A; León, O. 2002. La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el Municipio San José de las Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
56. Ramos, Alejandro E. y otros (2006). Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local. Monografía. Universidad Agraria de La Habana. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
57. Ramos, Rodríguez, A. 2001. Las necesidades recreativo-físicas en los consejos populares Norte y Sur del municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13p.
58. Rodríguez Crespo Rafael (2011). Alternativa de ejercicios para contribuir a la preparación física de la fuerza de los usuarios que asisten al gimnasio comunitario 10 de Octubre del municipio Pinar del Río. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria). Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza".
59. Román. I (2004). Gigafuerza. Editorial Deportes.
60. Román. I (2006). Fuerza Óptima ¿mito o realidad? Editorial Gente Nueva.
61. Sánchez Acosta, M. E. y M. González García. (2004). Psicología general y del desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.
62. Sánchez Sotolongo Jorge Félix. (2009) Conjunto de Juegos tradicionales y deportivos, como una vía para la prevención de las adicciones en los jóvenes de la comunidad Mango Jobo, San Cristóbal, Pinar del Río. Tesis de Maestría (Maestría en Actividad Física Comunitaria) Pinar del Río. FCF "Nancy Uranga Romagoza".
63. Sánchez, N. (2006). La recreación, un proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo de grado en [www.educar.org/articulos/recreohuman.asp](http://www.educar.org/articulos/recreohuman.asp)
64. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
65. Vorobiev A.N (1988) Levantamiento de pesas, libro para los Institutos de la Cultura física. MOSCU: / -272 p.

66. Waichman, Pablo O. (1998) Acerca de los enfoques en recreación  
Origen: V Congreso Nacional de Recreación coldeportes Caldas /  
Universidad de Caldas / FUNLIBRE3 al 8 de Noviembre de 1998.  
Manizales, Caldas, Colombia.  
<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>
67. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo  
de la población. Ciudad de La Habana. Editorial de Ciencias  
Sociales.
68. Zatsiorski, V. (1998) Biomecánica de los ejercicios, Editorial Pueblo y  
Educación, Ciudad de la Habana.

## ANEXOS

### Anexo Nº 1 .Guía de observación a las actividades recreativas.

**Objetivo:** Constatar el desarrollo de la actividades recreativas en la circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

**Lugar:** Áreas de la circunscripción # 124

**Aspectos a tener en cuenta en la guía de observación.**

**1-El ambiente general del área de trabajo en cuanto a preparación e higiene:**

Bueno\_\_\_\_ Regular\_\_\_\_\_ Malo\_\_\_\_\_

**2- Preparación para el comienzo de la actividad.**

Aspectos	Adecuado	Inadecuado	No existe
Motivación de la actividad			
Materiales y medios disponibles			

**3- En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad se observó:**

Aspectos	Adecuado	Inadecuado
Relación con los adolescentes- jóvenes		
Utilización de materiales y medios disponibles		
Variabilidad en las actividades		

**4- En los adolescentes –jóvenes durante el desarrollo de la actividad se observó:**

Aspectos	Siempre	A veces	Nunca
Motivación			
Comportamiento			
Satisfacción			
Protagonismo			

**5- En la parte final de la actividad recreativa se observó:**

Aspectos	Existe	No existe
Análisis a la actividad		
Motivación para próximas actividades		



## **ANEXO Nº 2. Encuesta a los adolescentes-jóvenes.**

**Objetivo:** Constatar el estado de opinión que tienen los adolescentes-jóvenes sobre las actividades físico-recreativas que se realizan en circunscripción # 124 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

Estimados jóvenes: La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades físico- recreativas que se realizan en la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz y tiene el objetivo de conocer sus criterios e inquietudes respecto al tema. Puedes aportar valiosas informaciones si respondes sincera y abiertamente cada pregunta. No tienes que escribir tu nombre. Agradecemos tu cooperación con anticipación. Muchas gracias

1-¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en su circunscripción?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2- ¿Está usted satisfecho por las actividades ofertadas?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ De ser negativa su respuesta diga ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

3-¿Realizas actividades recreativas en tu tiempo libre?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ A veces \_\_\_\_

4- ¿De las siguientes actividades recreativas cuáles realizas en tu tiempo libre?

Jugar pelota \_\_\_\_ Ver televisión \_\_\_\_ Oír música \_\_\_\_ Leer \_\_\_\_ Jugar

Voleibol \_\_\_\_ Pintar \_\_\_\_ Jugar fútbol \_\_\_\_ Otras \_\_\_\_

5- ¿Conoces las actividades físico-recreativas organizadas por el INDER en tu circunscripción o CDR?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

6- ¿Con qué frecuencia te gustaría realizar estas actividades físico-recreativas?

Diarias \_\_\_\_ Semanales \_\_\_\_ Mensuales \_\_\_\_

7- ¿De las siguientes actividades físico-recreativas cuáles te gustaría realizar en tu tiempo libre?

Actividades			
Programa A jugar.		Juegos tradicionales	
Planes de la calle.		Carreras de ciclismo	
Torneos populares.		Maratones	
Festivales deportivo-recreativos		Competencias de Minifútbol	

8- A tu juicio cuáles de las actividades físico-recreativas deben ser incluidas en el programa. \_\_\_\_\_

### **Anexo Nº 3. Entrevista a informantes claves.**

**Objetivo:** Determinar el trabajo que se realiza sobre la programación de actividades físico-recreativas en la circunscripción # 124 del consejo popular Hermanos Cruz.

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

1-Comente acerca del trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

2- Explique brevemente los lineamientos fundamentales que regulan y orientan el trabajo de los profesores de recreación.

3- ¿Qué importancia le concede usted al trabajo de los profesores de recreación de su combinado deportivo en las actividades físico-recreativas con los adolescentes- jóvenes?

4- A su juicio, ¿Qué aspectos, o causas pueden contribuir al buen desarrollo o a un debilitamiento de las actividades físico-recreativas en la comunidad?

5-¿Comente sobre las relaciones del combinado deportivo con entidades, dirigentes del consejo popular y miembros de la comunidad?

6-¿Considera usted necesario la elaboración de un programa de actividades físico-recreativas de fuerza para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes –jóvenes con edades de 16 a 20 años en la comunidad? Justifique.

**Anexo N°.4. Auto-registro de actividades para el estudio del presupuesto**  
*Tiempo.*

**Objetivo:** Determinar las actividades que desarrollan los adolescentes – jóvenes en un día (24hrs).

**Datos generales:** Día de la semana: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

[illegible]

## **Anexo Nº 5. Criterio de Especialistas.**

Estimado (a) Colega:

Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterios de especialistas, por lo que hemos pensado en usted entre los que consultemos. Para ello necesitamos como paso inicial después de manifestada su disposición de colaborar en esta investigación, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que le relacionamos a continuación:

### **Datos generales.**

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

### **ASPECTOS A VALORAR POR EL ESPECIALISTA SOBRE EL PROGRAMA O PROPUESTA PRESENTADA.**

**A) Efectos:** Vistos estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

**B) Aplicabilidad:** Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones

**C) Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presentes, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

**D) Relevancia:** Cualidad o condición de relevante importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórica y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

## **Anexo N° 6**

### **Encuesta de satisfacción.**

Tiene como objetivo determinar el estado de satisfacción que tienen los adolescentes- jóvenes sobre las actividades físico-recreativas donde puede aportar valiosas informaciones si respondes sinceramente cada pregunta. Agradecemos tu colaboración.

1. Con el programa de actividades físico-recreativas que se te brinda en tu circunscripción te encuentras:

\_\_\_ Satisfecho

\_\_\_ Insatisfecho

\_\_\_ Poco satisfecho

2. Sobre la propaganda y divulgación que le realizan al programa de actividades físico-recreativas de fuerza crees que es:

\_\_\_ Suficiente

\_\_\_ Insuficiente

3. Con la frecuencia en que se realiza el programa de actividades físico-recreativas te sientes:

\_\_\_ Satisfecho

\_\_\_ Insatisfecho

\_\_\_ Poco satisfecho

4. Mencione las actividades que teniendo en cuenta su preferencia usted más participó y en las que menos lo hizo

\_\_\_\_\_

